Ottobre 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Maionese, è facile!

Come farla in casa in poche mosse

DELIZIOSI POLPETTONI

6 ricette dal gusto inedito, con carne, pesce, verdura e frutta

Polpettone di oca in casseruola con la verza a pag. 86

DOLCETTI ALL'ORA DEL TÈ

Frollini, cantucci e mini cake, da abbinare ai migliori infusi

www.lacucinaitaliana.it

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,00 - OLANDA € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

L'AMORE PER I DETTAGLI, L'ARTE DELLA CONVIVIALITÀ.

IL PIACERE DI RISCOPRIRE LA TRADIZIONE E LA CAPACITÀ DI ORIENTARLA VERSO IL FUTURO. IN CUCINA QUESTI VALORI SONO L'INGREDIENTE PRINCIPALE PER CREARE SAPORI SPECIALI.

PERCHÉ SOLO CHI AMA PROFONDAMENTE LE PROPRIE TRADIZIONI PUÒ GUARDARE AL DOMANI, INVENTANDO RICETTE SEMPRE NUOVE.

ECCO PERCHÈ SCEGLIERE SMEG. LINEE ESCLUSIVE, QUALITÀ E UN DISEGNO INCONFONDIBILE. PERCHE' OGNI CASA POSSA DIVENTARE DAVVERO UNICA.

Simone Rugiati • Chef

CENARE INSIEME
HA UN GUSTO
UNICO.
ANCHE QUANDO
IL BUDGET
É PICCINO.

Bastano pochi spiccioli, una famiglia molto affamata e mezze maniche alle 2 zucche per tutti.

Stasera ceniamo insieme con Coca-Cola!

Scopri tutte le ricette su YouTube.com/CeniamoInsieme

Coca-Cola, Cola-Cola Zero, Coca-Cola light e la bottiglia contour sono marchi registrati della The Coca-Cola Company. Coca-Cola Zero e Coca-Cola light sono bevande analcoliche senza zuccheri.

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

Il polpettone che salva il pianeta

In famiglia ultimamente ci stiamo mettendo molto impegno. La parola d'ordine è: guerra allo spreco. È una battaglia che comincia strategicamente al supermercato, con una spesa settimanale ben calibrata, e prosegue nel frigorifero, dove tutto è finalmente in ordine, catalogato, chiuso in contenitori e avvolto in pellicole. Al riparo dalle muffe e pronto per il riutilizzo. C'è mezzo piatto di spaghetti che avanza? Diventerà una frittata di pasta. Qualche foglia di lattuga è rimasta nella ciotola? Finirà nella minestra. E le briciole dei biscotti (chissà perché, nelle nostre confezioni, i biscotti sono sempre così rotti!) vanno raccolte per far da base a un cheesecake. I miei ragazzi sono diventati diligenti come formichine. E, oltre alla soddisfazione "etica", un po' alla fine del mese si risparmia.

Sapete quanto cibo viene gettato in Italia? Ogni anno, 5,5 milioni di tonnellate, per un valore di 12,3 miliardi di euro. Una mezza finanziaria. A pag. 132 affrontiamo, insieme ai maggiori esperti italiani, il problema della sostenibilità nella produzione alimentare, e potremo farlo anche a Torino, al Salone del Gusto e Terra Madre che apriranno il 25 ottobre. Saranno presenti contadini vietnamiti, pastori delle Ande, orticoltori africani. Con loro potremo riflettere sul tema di quest'anno: il cibo che cambia il mondo.

Nell'attesa, proviamo a diventare sempre più virtuosi, almeno ai fornelli. A pag. 79 torniamo su uno dei temi più cari a *La Cucina Italiana*: il polpettone. "Il piatto più saggio della cucina domestica", così ce lo presenta il nostro chef Sergio Barzetti, "in grado di nobilitare ogni avanzo". Noi di polpettoni ne abbiamo preparati sei, con carne, pesce, verdura e perfino frutta. Voi potete ispirarvi alle nostre ricette e inventarne molti di più: basterà guardare in frigorifero e vedere cosa propone la sezione "avanzi". Provate a essere audaci. Chissà che anche il vostro polpettone, nel suo piccolo, non possa cambiare il mondo.

Paolo Paci

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

illustrazioni Karin Kellner/2DM

sommario ottobre 2012

MENU E GUIDA

ATTUALITÀ

LE RICETTE

I PIACERI

RUBRICHE

110 Scuola di cucina: fare il pane, le forme dell'impasto

91 Ci vediamo per un tè?

79 Tutti a tavola, c'è il polpettone!

124 La scuola del sommelier: diventare professionisti del vino

60 Ricettario: i pesci

126 Itinerario a Roma, da Trastevere a Testaccio

illustrazioni Karin Kellner/2DM, Thibaud Hérem

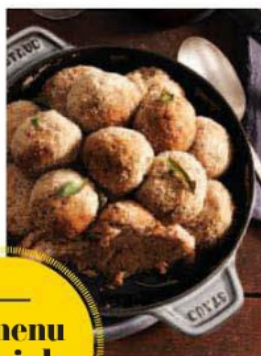
6 menu per ottobre

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

DEDICATO AI GOURMET

FACILISSIMO

PRANZO VEGETARIANO

I PIACERI DELLA TRADIZIONE

Il menu speciale

PICCOLO BUFFET

MARINARO

BCF|www.bcf.it

Irrinunciabili tesori.

.serie Mammola. *.caffettiera buongiorno!.*

LA TUA CUCINA, OGNI GIORNO UNICA.

Mammola è la pentola dalle forme arrotondate che profuma delle buone ricette di casa, del piacere di ritrovarsi. Disponibile in rivestimento interno CERAMICA_01® o in antiaderente WHITECH®.
buongiorno! è l'esclusiva caffettiera che si distingue subito per la sua forte personalità. Concediti una pausa speciale, arricchendo di aroma la tua giornata.

Con i suoi articoli unici per eleganza e qualità, Moneta continua a raccontare lo stile e il gusto degli italiani a tavola. Moneta, dal 1875 un valore autentico.

45
RICETTE
SENZA GLUTINE
E VEGETARIANE

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

SEGUI
I NOSTRI VIDEO
www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani	Volete assaggiarla con noi?
o FACILE	◖ Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)	● Partecipate alla "Degustazione di tè" presso la Scuola de La Cucina Italiana, il giorno 23/10/2012. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it
oo MEDIO	▼ Vegetariane		
ooo PER ESPERTI			

Un mito di dolcezza che dà gusto a ogni ricetta.

BUCANEVE. IL NUOVO PROTAGONISTA DELLA CUCINA ITALIANA.

Puro come il latte, dolce e delicato come un fiore. Il biscotto simbolo della tradizione dolciaria italiana, t'invita sul sito **www.lacucinaitaliana.it** per partecipare a un **contest unico**, dove potrai raccontare le tue dolci ricette a base di Bucaneve e scoprire i segreti di golosità sempre nuove.

Bucaneve Doria. Il gusto semplice di una bontà senza tempo.

www.doria.it

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee ottobre 2012

Il tè in foglia è molto più usato di quello in filtro, che oggi rappresenta solo il 15-20% del consumo mondiale. Le prime bustine sono state confezionate in seta nel 1908 da un commerciante newyorkese: le regalava come campioni da assaggio alle signore. In Italia il primo tè in filtro, lo Star Tea, è comparso agli inizi degli anni Sessanta.

L'Ethical Tea Partnership è un'alleanza fra i maggiori produttori per un'industria del tè equa ed eco sostenibile. Quando comprate una confezione, verificate che ci sia il logo di Ethical: un palmo di mano aperto in una foglia di *Camellia sinensis*, la pianta del tè. www.ethicaltea partnership.org

Ogni giorno sul pianeta si bevono due miliardi di tazze di tè. "Purifica e permette di non sentire i rumori del mondo", ha detto un monaco buddista nel VII secolo. Forse l'Italia è considerato un paese già abbastanza silenzioso: se il consumo pro capite in Inghilterra è di 4 tazze quotidiane, noi ne beviamo appena una ogni 12 giorni! In compenso, il tè sarà il protagonista di "Host 2013", fiera dedicata al mondo dell'ospitalità che si svolge ogni anno a Milano. www.host.fieramilano.it

foto Riccardo Lettieri

UNA BOTTEGA PER IL RITO DEL TÈ

È un piccolo mondo dedicato al tè e ai suoi riti: *La Teiera Eclettica* (piazzale Bacone 2, Milano) ha pareti rivestite di latte di tè, da acquistare a peso, confezionati in eleganti scatoline. E per servirlo non mancano filtri, bustine, attrezzi di ogni genere, teiere classiche e... eclettiche, di varie fogge e provenienze. Anima del negozio, è la titolare, Barbara Sighieri, l'esperta che ha realizzato gli abbinamenti del servizio a pagina 91 e collaboratrice della nostra Scuola per corsi di degustazione. Se andate nel suo negozio, saprà guidarvi nella scelta dei tè più adatti al vostro gusto e personalità. www.teieraeclettica.it

Anche i nuovi libri di ricette tornano al passato, come *La cucina di nonna Bianca Rosa* di Bianca Rosa Gremmo Zumaglini, Graphot Editrice, 18 euro. www.graphot.com

Un esempio di stile antico in versione moderna. Oltre ai fornelli tradizionali, la cucina "Classic 110 Deluxe" di Falcon è dotata di una multizona in ceramica e di 2 forni gemelli. Da 3199 euro.

STILE VINTAGE

Moderni fornelli di annata

C'era una volta la cucina economica. Era alimentata da carbone o legna e dotata di dischi in ghisa concentrici, per accogliere pentole di diversi diametri, fungeva da stufa per riscaldare l'ambiente e persino da stireria e asciugatoio. Era insomma il cuore della casa. Dalla sua linea compatta vengono oggi mutuate altre cucine, ben più tecnologiche (e certo meno "economiche"), come la "Classic Deluxe" di Falcon: la stessa azienda che iniziò a produrre i primi fornelli casalinghi nel 1830 in Inghilterra. Anche un marchio italiano come Bompani ha messo in produzione rivisitazioni delle cucine del passato, con la linea "Belle Epoque", ma la voglia di vintage ha investito un po' tutto l'ambiente cucina, dai frigoriferi anni Cinquanta di Smeg agli arredi di Marchi Group o di Restart & BBK. Icone d'altri tempi con tecnologie e materiali di oggi.
www.falconitalia.com www.bompani.it www.smeg.it www.marchicucine.it www.restart.it

PIACERI DELLA TAPPEZZERIA

Pareti gusto panna e Champagne

Carte da parati, quanta letteratura le ha descritte minuziosamente (soprattutto se consumate dal tempo!) per trasmettere immagini e suggestioni di luoghi. Quelle nuovissime "Giardini delle meraviglie", firmate da Vincenzo Dascanio per Giardini Wallcoverings, non hanno bisogno di narratori o poeti. Create con tecniche avanzate di stampa e inedite texture tattili, sanno fare da sole. Evocano riti di cordiale convivialità (come quella in foto, 131,84 euro a rotolo), stampate a gigantesche tavolette di cioccolato o voluttuosi riccioli di panna fanno venire l'acquolina in bocca. Infine, disegnate a bollicine di Champagne, sono un irresistibile invito al brindisi.
www.wallpaper-design.com

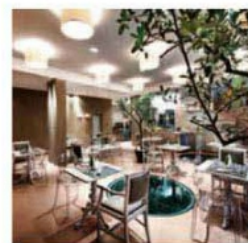
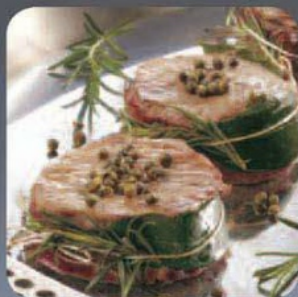
SEMPRE APERTO A VERONA

Nel nuovo ristorante Borsari 36 del luxury hotel Palazzo Victoria di Verona l'atmosfera è elegantemente rilassata. La cucina, a vista fra i tavoli, è aperta tutto il giorno. Il menu non fa distinzioni fra antipasti, primi e secondi, ma è un dettagliato elenco dei piatti della casa, che appartengono alla cultura gastronomica italiana e veneta. E capita che per servire al tavolo arrivi lo chef al posto del cameriere.
www.palazzovictoria.com

foto Riccardo Lettieri, Antonio Pistillo

ONFALÓS: IL NON-BARBECUE PER TUTTE LE STAGIONI

Design Atelier Bellini
Prodotto selezionato ADI Design Index
Made in Italy

Autentico passpartout, Onfalós è sempre di moda.
Elegante e suggestivo, appaga gli occhi con la perfezione del suo design.
Eccellente nelle prestazioni, stupisce con la sua cucina alla piastra, leggera e saporitissima.
Pratico e sicuro, disinvolto anche in casa*, meraviglia per il comfort e la limitata fumosità.
Nell'intimità della cucina, in terrazzo, in giardino, con la famiglia o con gli amici,
concediti Onfalós: il piacere della vista e del palato, per tutte le stagioni.

*prodotto certificato per uso esterno ed interno

Vieni a scoprire Onfalós: www.smartechitalia.com – Smartech Italia SpA – info@smartechitalia.com – n°verde 800505085

MOMENTI DI RELAX

È sempre l'ora della tisana

Depurative, rilassanti, dimagranti: 9 milioni e mezzo di italiani (soprattutto donne e prevalentemente al Nord) bevono abitualmente tisane. Così il giro di affari di chi (erboristeria o azienda) prepara infusi ha raggiunto un valore di 233 milioni di euro all'anno. Un mercato talmente importante che marchi e designer mettono in campo creatività e tecnologia per rendere il momento della tisana più facile e piacevole sia a chi utilizza bustine pronte sia a chi è appassionato di miscele.

Con il cucchiaino del designer Ernest Perera l'etichetta della bustina non cade in acqua. A 4 euro su www.amordemadre.com

Macchina automatica di Ariete e Twinings. Si mette l'acqua e si imposta il tempo di infusione. Lei prepara la bevanda e la tiene in caldo per un'ora. Costa 72 euro. www.ariete.net

VASO CON SORPRESA

Ancora voglia di grigliate ma disponete solo di un balcone? Si sono posti il problema i designer inglesi dello studio Black+Blum, progettando l'Hot-Pot bbq. Vero e proprio barbecue versione pocket, l'HPB si presenta come un comunissimo vaso in terracotta, di quelli dove si coltivano erbe aromatiche e simili. La vera differenza, però, sta nell'interno: una volta scoperchiato, infatti, il vaso diventa un mini grill. Realizzato in acciaio e rivestito in ceramica resistente al calore, Hot-Pot bbq, con i suoi 37x27cm, occupa pochissimo spazio e regala l'esperienza di un'ultima grigliata. Anche su un minuscolo terrazzino di città. www.black-blum.com

CIOCCOLATO D'AUTORE

Luca Montersino è già famoso per le sue lezioni di alta pasticceria in tv, per il suo blog e per le pasticcerie aperte a Tokyo, New York, Torino. Ora il suo nome si trova anche in libreria: nel volume *Peccati al cioccolato* (Sitcom Editore, 19,90 euro) presenta 60 ricette con cioccolato fondente o al latte, in mousse o granella, a scaglie o sciolto, fotografate e spiegate step by step. www.sitcomeditore.tv

UN NUOVO LOCALE A ROMA

Birra, vino e... ferri da stiro

Nella piazza di Montevecchio, a Roma, a due passi da piazza Navona, i birrai Teo Musso e Leonardo Di Vincenzo con il pizzaiolo e autore di pani eccezionali Gabriele Bonci hanno aperto No.Au, Naturale organico Alimento umano. La filosofia del locale, con arredi dipinti da Giovanni Trimani, è: "più naturale possibile". Quindi, birre artigianali, vini bio e piatti poco manipolati, preparati nella piccola cucina a vista. Non manca un pizzico di stravaganza: non ci sono fornelli e tra gli strumenti in dotazione colpisce il ferro da stiro da regolare sul programma "cotone" per cuocere seppie, da condire con un semplice filo di olio. Tel. 0645652770.

BIRRA MILLENARIA

"La birra è la prova che Dio ci vuole felici", ha detto Benjamin Franklin. Sarà per questo che nel Medioevo fare birra era una delle attività dei monasteri. In quello di St. Stefanus a Ghent (Belgio), nel 1200 se ne produceva una con acqua, malto d'orzo, riso, lieviti e luppolo. Naturale al 100%, non pastorizzata, non filtrata, con grado alcolico 7% e ad alta fermentazione, la birra St. Stefanus è prodotta ancora oggi (anche se in stabilimento). E adesso è arrivata in Italia importata da Peroni. www.st-stefanus.be

OSTERIA GENOVESE A MILANO

Tavolacci e basilico

Vecchie valigie, giocattoli antichi, sgabelli sbiancati, un lavandino dismesso, una Vespa, una ghiacciaia di legno... Poi, seduti ai tavolini, tavolacci da osteria collocati dentro e fuori, c'è posto per tutti quelli che vogliono mangiare, bere, chiacchierare e saziarsi di piatti tipici del Tigullio: focaccia al formaggio di Recco, torte tradizionali di verdure, coniglio alla ligure, pansotti al sugo di noci. Marco Bruni e Paul Lips, genovesi di origine, hanno svaligiato mercatini dell'usato e negozi di modernariato per arredare in modo originale l'ex bocciofila (ma chi vuole può ancora mettersi a giocare) di via Decembrio 33, in zona piazzale Lodi a Milano (tel. 0245487032), nei cui locali hanno aperto il ristorante U Barba (in dialetto, lo zio). Il risultato? Un ambiente davvero particolare, dove sentirsi un po' a casa, un po' in vacanza. www.ubarba.it

SAPER ACQUISTARE

Due giorni all'università della spesa

Il momento della spesa è determinante per l'economia quotidiana. Saper acquistare è il primo passo per mangiare bene e spendere il giusto. Conoscere per non sprecare è un imperativo che deve guidare il comportamento di consumatori attenti e responsabili. Con questi presupposti il 21 e 22 ottobre, presso il Grand Hotel Villa Torretta di Sesto San Giovanni (Mi), si svolge la manifestazione "Milano Golosa", due giorni coordinati da Davide Paolini: lezioni di Università della spesa, corsi di Officine del Gusto con laboratori di cucina, degustazioni (in foto, lo chef Alfonso Pepe), incontri con produttori. www.milanogolosa.it

IN AGENDA

6 ottobre
Tartufi in festa
Ad Alba (Cn), via all'82ª Fiera del tartufo bianco. Ogni sabato e domenica fino al 18 novembre. www.fieradeltartufo.org

6-7 ottobre
Cucinando si impara
A Modena "Cuochi per un giorno", festival di cucina per bambini fino a 12 anni. Si annusa, tocca, impasta, mangia... Parte del ricavato va alla ricostruzione di una scuola distrutta dal terremoto. www.cuochiperungiorno.it

13-14 ottobre
Pomaria
A Casez (Tn), in Val di Non, festosa raccolta delle mele a cui possono partecipare tutti. www.visitvaldinon.it

foto Antony Favazza

PICCOLI OGGETTI CHE FACILITANO LA VITA

Un vassoio che sfida la fisica

Scusa, mi tieni aperta la porta? La domanda è d'abitudine quando fra le mani si ha un vassoio carico di bicchieri e non si è capaci, come fanno i camerieri più provetti, di volteggiare portandolo alto in palmo di mano sopra la testa. Il designer Gijs Bakker ha studiato il problema e l'ha risolto, in modo semplice e geniale, con il vassoio Serving Tray per Royal VKB. Il manico a T, che gioca con le leggi della fisica, gli permette di restare sempre in equilibrio e consente a chi lo usa di portarlo con una mano sola senza rovesciare nulla. Si acquista a 59,95 euro su http://shop.royalvkb.com

TECNO LEGGERI PER FRIGO E FORNO

Bloom, i nuovi tegami in tecnopolimero di Pavoni, pesano il 30% in meno di una teglia di metallo e sono antiaderenti e resistenti agli shock termici. Vanno in forno tradizionale fino a 250 °C, in microonde, in frigo e in freezer fino a -40 °C. Hanno il diametro di 24 cm e sono alti 4 oppure 11 cm. Possono essere utilizzati da soli o diventare basi e coperchi l'uno per l'altro. Si acquistano a partire da 35,94 euro su www.pavonidea.it

BONTÀ TOSCANE PRÊT À MANGER

Una pappa al pomodoro pronta in barattolo. Sarebbe stato il sogno di Gian Burrasca! Ma ai tempi del romanzo di Vamba (1907) non c'erano ancora le versioni prêt à manger delle più famose ricette toscane di Officina Alimentare Italiana. In barattoli di vetro da 350 grammi, con materie prime di propria produzione da agricoltura biologica, l'azienda oltre alla pappa confeziona anche trippa alla fiorentina, baccalà alla livornese, ribollita... www.officinaalimentareitaliana.it

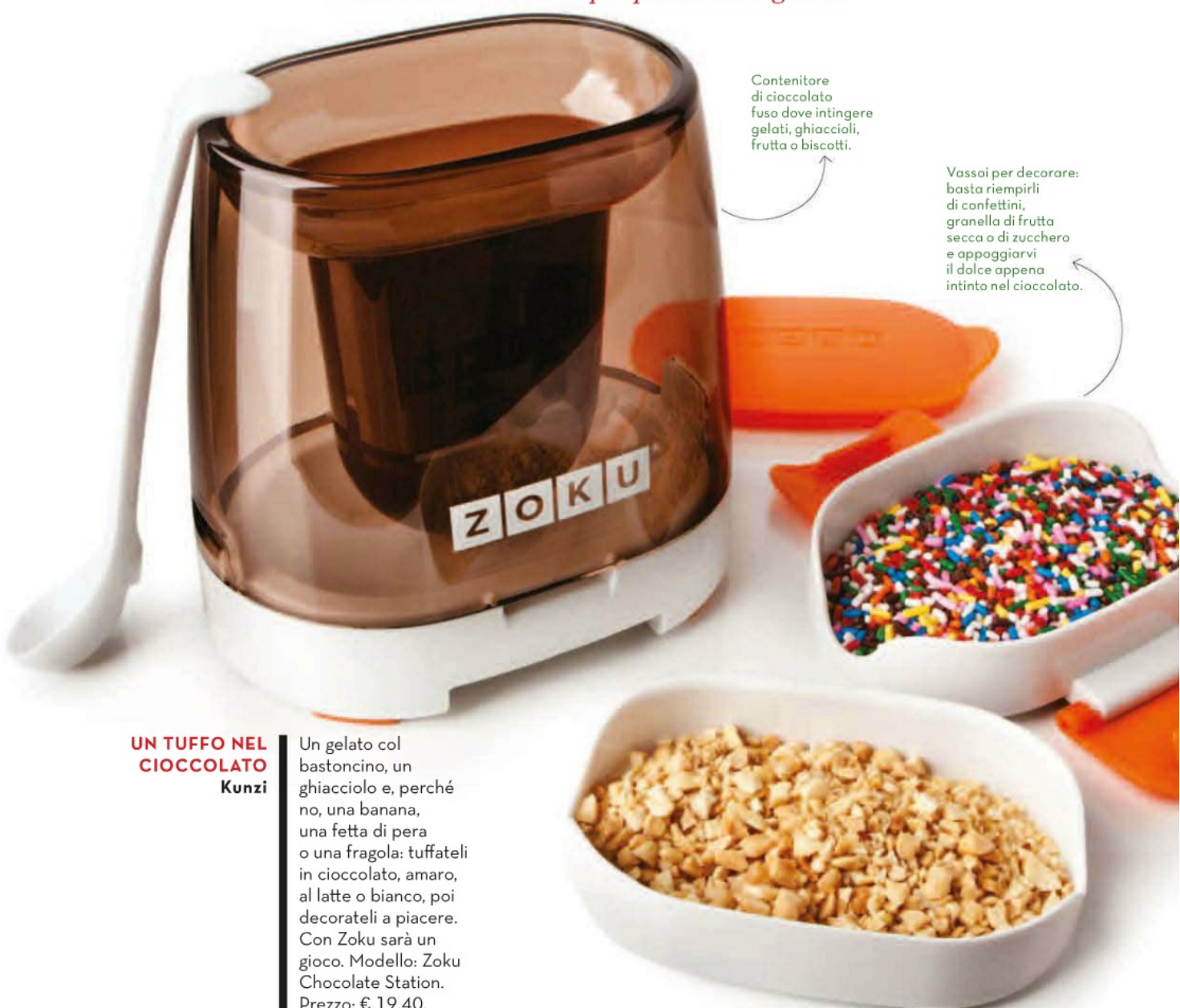
UN LABORATORIO A TORINO

Genuini, stagionali, ready to eat

L'idea del laureando in Scienze gastronomiche Luca Vaschetti è semplice: preparare piatti ready to eat utilizzando ingredienti stagionali di prima qualità e provenienza locale, senza conservanti. Così, aiutato dalle amiche Elisa e Livia, nasce Cucina-To, che vende i piatti direttamente nel laboratorio di via Bonzanigo 5/G, più in una quindicina di punti vendita sparsi su Torino e provincia. Si tratta di preparazioni genuine pronte per essere riscaldate, zuppe, creme e sughetti profumati come quelli della nonna. In confezioni riciclabili da asporto. www.cucina-to.com

foto Riccardo Lettieri

Elettrodomestici, tanto per giocare

Decorano i gelati, fanno scoppiare i pop corn, filano lo zucchero come al luna park. Ma sanno anche essere più seri: scaldano i biberon e cuociono le pappe. Piccoli aiuti in cucina per piccoli buongustai

Contenitore di cioccolato fuso dove intingere gelati, ghiaccioli, frutta o biscotti.

Vassoi per decorare: basta riempirli di confettini, granella di frutta secca o di zucchero e appoggiarvi il dolce appena intinto nel cioccolato.

UN TUFFO NEL CIOCCOLATO
Kunzi

Un gelato col bastoncino, un ghiacciolo e, perché no, una banana, una fetta di pera o una fragola: tuffateli in cioccolato, amaro, al latte o bianco, poi decorateli a piacere. Con Zoku sarà un gioco. Modello: Zoku Chocolate Station. Prezzo: € 19,40. www.kunzi.it

BIBERON CALDI
Tefal

Con un ingombro minimo, ha due funzioni separate di scalda biberon e sterilizzatore. Scalda un biberon in tre minuti e sterilizza a 95 °C. I contenitori, in plastica, sono privi di bisfenolo A. Modello: TD4200KO. Prezzo: € 75,90. www.tefal.it

DOLCE NUVOLA
Ariete

Prepara lo zucchero filato proprio come al luna park, sia con zucchero sia con caramelle dure per ottenere gusti diversi. Cucchiaino dosatore incluso. Facile da pulire e smontabile. Modello: Cotton Candy. Prezzo: € 49. www.ariete.net

CUOCE E MESCOLA
Chicco-DeLonghi

Cuoce come una pentola, mescola automaticamente, cuoce a vapore e per ebollizione, prepara brodo e pasta, scongela, omogeneizza, cucina le prime pappe, frulla, trita, scalda il latte. Fa proprio tutto. Modello: Baby Meal. Prezzo: € 300. www.delonghi.com

PAPPE FACILI
Girmi

È un frullatore con cottura integrata che consente di preparare zuppe, minestre e composti caldi direttamente nel suo bicchiere. Dispone di 5 programmi preimpostati tra cui la cottura a vapore. Modello: Frulla&Cuoci. Prezzo: € 99,90. www.bialetti.it

Tutto
in uno
Pratico, facile da usare e da pulire, versatile e a un prezzo competitivo

BERE È UN GRAN DIVERTIMENTO

Mangiare sano, leggero, con tanta frutta e tanta verdura. Pasti non confezionati, ma preparati dalla mamma in modo veloce e facile, e in più?... Anche un po' di divertimento! Premiare con una nuvola di zucchero filato, una manciata di croccanti pop corn, un gelato o del cioccolato, una volta ogni tanto, non è un gran peccato: l'importante poi è lavarsi i denti. Ma bisogna anche bere, soprattutto acqua naturale. C'è un modo per renderla divertente? Con i dispenser Spillo, da 2 litri (15x15x49 cm), di Excélsa, colorati e facili da usare. Costano € 25 ciascuno. www.excelsa.it

POP CORN
Termozeta

Trasforma in poco tempo 100 g di mais in autentico, croccante e fragrante pop corn: basta riempirlo con l'apposito tappo dosatore e accendere il tasto ON/OFF. Ha finiture cromate e una potenza di 122 W. Modello: Pop Corn Maker. Prezzo: € 29,90. www.termozeta.com

"Le Torte degli angeli". Così soffici, così gustose.

Dalla magia degli angeli, la più dolce delle novità.

Sorprendi i tuoi cari con le Torte degli angeli: torte dal gusto unico e dalla consistenza straordinariamente soffice e morbida, in goloso contrasto con la rustica croccantezza della superficie cosparsa di zucchero al velo. Tu aggiungi uova e panna da montare. Solo da PANEANGELI!

Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Celiaco? No, solo sensibile

Sono 600 mila in Italia coloro che soffrono di celiachia. Molti di più quelli affetti da gluten sensitivity. *Per tutti, oggi, c'è una grande scelta di prodotti. Per continuare a nutrirsi con piacere*

TESTO MARIA TATSOS

"Tutto è incominciato con un mal di testa e un'irritazione alla pelle, accompagnata da bruciore", racconta Anna, 46 anni. "Vari medici che ho consultato hanno attribuito la causa allo stress. L'ultimo mi ha sottoposta a un test, da cui è emerso che sono intollerante al frumento. Eliminandolo, sono stata subito meglio". Anna è una delle migliaia di persone che ogni anno scoprono, d'improvviso, che il nemico può essere nel piatto. Che un alimento consumato senza problemi in precedenza può tramutarsi in una fonte di malessere. Disturbi non gravi, come dolori addominali, emicrania, afte, diarrea, meteorismo, ma con i quali diventa complicato convivere quotidianamente. E, alla lunga, possono accompagnarsi anche a un senso di stanchezza generale, che rende difficile pensare, lavorare, vivere.

La sensibilità, quasi una nuova moda

Non esistono dati certi sul fenomeno, che sembra in rapido aumento. Sul banco degli imputati, il principale indiziato è il glutine, una proteina presente in grano, farro, orzo, avena, segale e kamut. Per chi soffre di questo disturbo, pane, pizza, pasta, biscotti, dolci e tutti i preparati dove può essere presente farina di questi cereali diventano problematici. Questa forma di intolleranza è stata definita *gluten sensitivity*, o sensibilità al glutine. Sembra quasi una nuova moda. Negli Usa, dove è stata identificata, sempre più persone si convertono a una dieta senza glutine, incluse star hollywoodiane e vip quali Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston e Victoria Beckham: secondo il *Washington Post* sarebbero 17 milioni. Il mercato dei prodotti *gluten free* è un business in crescita anche in Europa, dove gli scaffali dei supermercati e delle parafarmacie sono sempre più ricchi. Ad alimentare questo boom, molti presunti intolleranti che, alla presenza di qualche sintomo, si autoprescrivono una dieta senza glutine.

I guardiani del sistema immunitario

Ma la *gluten sensitivity* è davvero in crescita? E in cosa si distingue dalla celiachia? "Facciamo un po' di chiarezza sui termini, per comprendere il fenomeno. Una volta si tendeva a classificare tutto come allergia", commenta Elide Pastorello, direttore della Struttura complessa di Allergologia e Immunologia dell'Ospedale Niguarda di

In queste pagine
Pasta, pane e prodotti da forno sono oggi accessibili ai celiaci, se riportano il marchio *gluten free*. Ma anche altri alimenti provocano allergie, dalle proteine del latte a zuccheri come il fruttosio.

Milano. "Oggi quando parliamo di reazioni avverse ad alimenti, l'Organizzazione mondiale della sanità le distingue in tossiche, come quelle determinate da funghi velenosi o da salmonella, e non tossiche. Queste ultime si dividono in immunomediate e non immunomediate, a seconda se interviene o meno il sistema immunitario con particolari anticorpi detti IgE". I "guardiani" del nostro sistema immunitario entrano in gioco, per esempio, nelle allergie vere e proprie a proteine animali (latte, uova, pesce) o vegetali (noci, nocciole): i sintomi possono essere lievi ma in alcuni casi si può arrivare persino allo shock anafilattico, con difficoltà respiratorie gravi.

Diagnosi più facili, ma non fatte in casa
"La celiachia è, invece, una reazione autoimmune al glutine", continua Pastorello. "Il tessuto che riveste l'intestino si danneggia e non è più in grado di assorbire sostanze quali vitamine e ferro. Il malato soffre di diarrea, perde peso, è stanco, ma è anche esposto al rischio di sviluppo di osteoporosi, anemia, tumori. Eliminando il glutine, si torna alla normalità". Eppure, pane è sinonimo di cibo nella nostra cultura: la spiga di grano ha un valore fortemente simbolico. "In realtà, il frumento non è digeribilissimo anche per chi è perfettamente sano, a causa del contenuto di gliadina, che è un componente del glutine. La celiachia si scatena solo in individui geneticamente predisposti. È diagnosticabile attraverso precisi marcatori, con un esame del sangue. E se restano dubbi, è sufficiente una biopsia della mucosa intestinale". L'incidenza della celiachia sulla popolazione è di 1 su 100, per cui in Italia si stimano circa 600 mila persone, secondo il ministero della Salute. I celiaci ufficialmente diagnosticati sono attualmente oltre 122 mila. Chi ha una diagnosi certa, può godere di un contributo che varia da regione a regione (circa 100 euro per le donne, 150 per gli uomini) per l'acquisto di alimenti senza glutine.

Ben diverso è il caso della *gluten sensitivity*, un'ipersensibilità al glutine: chi ne soffre può avere disturbi intestinali, mal di testa e astenia, come i celiaci. Ma il quadro clinico è differente. "La diagnosi di questa condizione è vaga", commenta Gino Roberto Corazza, direttore della Clinica medica 1 del Policlinico San Matteo di Pavia e uno dei massimi studiosi di celiachia. "Mancano nel sangue gli anticorpi specifici che si trovano nei celiaci e con la biopsia l'intestino risulta normale. Gli elementi per una valutazione sono i sintomi che lamenta il paziente". Il fenomeno è in aumento? "Difficile dirlo. L'unico metodo di diagnosi sicura è la somministrazione in cieco, cioè all'insaputa del paziente, di cibi con e senza glutine, per monitorare le sue condizioni. Ma va fatta in centri specializzati. Evitiamo l'autodiagnosi: si può sbagliare se i sintomi sono provocati da un'altra malattia, o magari è vera celiachia, che se non diagnosticata può determinare conseguenze più gravi".

foto Olycom

Prodotti senza glutine, business in crescita
La crescita del business degli alimenti *gluten free*, dove la farina dei cereali incriminati viene sostituita con quella di riso o di mais, è trainata anche da una fetta di consumatori che punta su prescrizioni "fai da te" ed è disposto a pagare prezzi al chilo raddoppiati o triplicati. Un dato significativo: il fatturato dell'azienda leader in Europa nei prodotti senza glutine, l'altoatesina Dr Schär, è balzato da 78 milioni di euro nel 2006 a 175 milioni nel 2011. Il pane venduto soprattutto nella grande distribuzione proviene per il 25% dalla Romania e dall'Europa dell'Est, precotto e congelato. È possibile che sia arricchito di glutine e influisca sull'aumento della sensibilità? "No, per la celiachia e per la *gluten sensitivity* una quantità minima di glutine è sufficiente a scatenare i sintomi", commenta Corazza. «Ma può influire la varietà di frumento utilizzata: esistono tipi diversi di glutine". I frumenti più antichi, in effetti, ne contenevano di meno. La selezione genetica ha portato a cereali più ricchi: il maggior contenuto di glutine nella farina garantisce infatti una migliore lievitazione.

State attenti a quella betulla
Al di là delle cause, spesso difficili da identificare, resta il fatto che il cibo ci rende sempre più allergici e intolleranti. A forme "classiche" di intolleranza, come quella al lattosio, provocata da un cattivo assorbimento di questo zucchero per la carenza di un enzima, si affiancano nuove allergie. "Chi soffre di pollinosi da betulla a volte può sviluppare un'allergia a una proteina contenuta in vari alimenti", spiega Elide Pastorello. "Si chiama *pollen fruit syndrome* e si scatena quando si consumano mele, pere, albicocche e altra frutta di stagione. Per risolvere il problema, basta la cottura". Un'altra allergia, scoperta proprio dalla professoressa Pastorello, è scatenata dalle pesche. Curiosamente, le principali vittime sono nell'area mediterranea. Neanche con la verdura si può essere del tutto al sicuro: il malassorbimento del fruttosio contenuto, oltre che nella frutta, in cavoli, asparagi, carciofi, spinaci, cicoria, può provocare disturbi intestinali, soprattutto alle donne. Il terreno da esplorare è vasto e c'è da scommettere che il numero di allergici e intolleranti è destinato a salire. Soprattutto perché, oggi, sappiamo riconoscerli.

UN MARCHIO PER ESSERE SICURI

Per chi soffre di celiachia, la parola chiave è *cross contamination*. Per evitare di innescare i sintomi della malattia, occorre una dieta senza glutine, con la certezza assoluta che i prodotti alimentari non siano venuti accidentalmente a contatto, nel corso della produzione, con la proteina proibita. Può capitare persino a un formaggio o a un salume. Il valore limite perché un alimento sia definibile per legge *gluten free* è di 20 mg per chilogrammo. Esistono linee specifiche di pasta, pane, dolci, pizze senza glutine. Il prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia offre un elenco aggiornato di tutti i prodotti sicuri, contraddistinti dal bollino con la spiga sbarrata. Leader italiana di mercato è l'altoatesina Dr. Schär, presente con il marchio omonimo e con DS – gluten free. Altri brand importanti sono le italiane Pandea, Nutrifree e BiAglut. Anche la francese Céréal ha una linea senza glutine. Con il progetto DS Pizza Point, lanciato da Dr. Schär, si è creato un network di pizzerie e ristoranti gluten free, che oggi conta oltre 400 aderenti. Fra gli ultimi arrivi in libreria sull'argomento, *Dolci e pane senza glutine* di Hannah Miles, Guido Tommasi Editore, 25 euro.

Semilavorati: a volte si può

Non sempre si possono passare ore in cucina. Ma prima di arrendersi al panino la soluzione esiste: partire da qualcosa di già pronto. E sulle offerte dell'industria alimentare, oggi non c'è che l'imbarazzo della scelta

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto Olycom

5 SEMILAVORATI DA SCEGLIERE...

LA POLENTA RAPIDA

Se il riso precotto tutto sommato non garantisce ancora risultati di alta gastronomia, il discorso cambia per la polenta. Quella a cottura rapida è buona e si prepara in pochi minuti, senza mescolare continuamente e cuocendola addirittura nel microonde. Un contorno perfetto per secondi di carne, salumi e formaggi.

LA BASE DI PAN DI SPAGNA

Anche chi non vuole passare nemmeno un po' di tempo vicino al forno può concludere con una bella torta. Il segreto è il pan di Spagna: i magici dischi sono facili da suddividere in ripiani nei quali inserire creme e frutta a piacere, per poi personalizzare il tutto con una bella nevicata di granella o di zucchero a velo.

LA FESA DI TACCHINO

Quella che si acquista già arrostita sottovuoto è una base ideale per diverse preparazioni. Per esempio, cosparsa di salsa tonnata e decorata poi con olive, capperi e cetriolini, diventa un ottimo "vitello" tonnato espresso.

IL SOFFRITTO ISTANTANEO

Per il risotto e per molti sughi l'uso di un buon soffritto è determinante. In questo caso sono i surgelati a risparmiarci la fatica di mondare, pulire e tritare: cipolla, sedano e carote sono già puliti e dosati nelle giuste proporzioni per dare subito il massimo del sapore...

LA FRUTTA DI QUARTA GAMMA

Se la frutta sciroppata in scatola è un'altra cosa rispetto a quella fresca, oggi hanno fatto la loro comparsa al super anche confezioni in vaschetta di frutta fresca già pulita e assortita in macedonia. Pensate per il consumo monoporzione, queste macedonie possono facilmente trovare un ruolo da protagoniste anche nei pranzi della festa.

...E 5 INGREDIENTI DA SCARTARE

I GRASSI IDROGENATI

Nonostante si sappia che sono poco salutari, queste sostanze compaiono ancora nella composizione di molti prodotti (torte salate da cuocere, alcune basi di pasta sfoglia...). Devono il loro successo al basso costo, ma valgono davvero poco.

IL SURIMI

Travestito da polpa di granchio, il surimi è fatto in realtà da carne di pesce bianco poco pregiato, compattata e tenuta insieme con addensanti. Privo di sapore e dalla consistenza viscida e artificiosa, è capace di rovinare anche le migliori insalate di mare.

LA PANNA VEGETALE

Prodotta artificialmente e artificiosa nella composizione, la cosiddetta "panna vegetale" non offre veri vantaggi rispetto a quella naturale, ingiustamente demonizzata. Certo, non contiene colesterolo, ma basta leggere l'etichetta per rendersi conto che la naturalità è un'altra cosa...

I POLIFOSFATI

Sono un altro additivo che imperversa in una quantità di prodotti: creme, dessert, ma anche prosciutto cotto, formaggi spalmabili... Il loro compito è quello di far trattenere acqua, ma non sono il massimo sul piano della salute.

IL GLUTAMMATO

Ancora in tema di additivi, il glutammato ha una funzione particolare: è un esaltatore di sapidità. In pratica una sostanza capace di dare sapore anche alle materie prime scadenti che di loro non ne hanno. Per questo, anche se le ricerche sembrano aver smentito la sua nocività, si raccomanda di scegliere i semilavorati che non lo contengono.

GIORGIO DONEGANI
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

La prima regola di salute alimentare? Variare il più possibile la dieta, mangiare un po' di tutto con moderazione e senza sacrificare il piacere del gusto. Si fa presto a dirlo, ma il tempo? Ce ne vuole per mondare le verdure, pulire il pesce, curare la cottura... Una soluzione semplice e sicura nei risultati può essere la seguente: cercare l'aiuto della migliore industria e dei più qualificati artigiani del cibo per sfruttare quanto di semipronto e semilavorato ci mettono a disposizione, nei negozi e sui banchi del super. E allora ecco che alcuni semilavorati oggi disponibili sul mercato si possono rivelare davvero preziosi. A patto di scegliere quelli giusti...

Paste ripiene: ottime, ma devono essere perfette
Cominciamo dai primi piatti: sono tante le possibilità per realizzarne velocemente, tanto buoni quanto sani ed eleganti. Le paste ripiene sono l'esempio più classico: quello che una volta era il tipico piatto della festa, oggi, grazie alle tecniche dell'atmosfera modificata, è disponibile conservato fresco già pronto da lessare. Attenzione però alla qualità.

La prima cosa da valutare è la forma: ravioli e tortelli non devono presentare crepe né rotture e i bordi devono essere ben saldati tra loro, altrimenti in cottura il ripieno esce. Bisogna poi leggere bene gli ingredienti: il pan grattato non deve essere eccessivo e sono da preferire i prodotti senza glutammato (troppo pane e glutammato indicano scarsa qualità). Infine, soprattutto se si acquistano prodotti artigianali, è importante osservare la superficie: delle macchie scure troppo evidenti, dovute all'umidità che trasuda dal ripieno alla pasta, sono segno di poca freschezza: a volte i commercianti usano cospargere di farina i ravioli sfusi proprio per mascherare il difetto. E se la pasta ci piace in brodo, ricorriamo tranquillamente al più classico e antico dei semilavorati: il dado (oggi sono altrettanto validi i granulati); scegliendo però quelli di qualità migliore, confezionati davvero a regola d'arte. Si riconoscono perché non contengono glutammato e sono fabbricati con ingredienti biologici.

Quarta gamma: non dovrebbe essere da rilavare
Altro aiuto impagabile in cucina, le verdure di quarta gamma (cioè in busta già pulite) sono sicure e saporite. Come al solito, però, bisogna saperle scegliere.

Prima di tutto controllate che le confezioni siano conservate in banchi refrigerati, scartate i sacchetti con condensa all'interno e verificate sempre la data di scadenza. Osservando il contenuto, non si devono vedere foglie annerite (indicano alterazione), mentre la colorazione rossastra che prendono i punti di taglio è dovuta a un normale fenomeno di "imbrunimento", anche se non deve essere eccessiva. Da controllare anche la regolarità dei pezzi: la contemporanea presenza di frammenti grossi e di altri piccolissimi, o addirittura di briciole, è indice di una lavorazione non accurata.

Vanno poi guardate con sospetto le confezioni che in etichetta suggeriscono di "lavare il prodotto prima dell'uso". Per molti produttori questa scritta è un modo per scaricare le loro responsabilità rispetto a carenze igieniche. In realtà, se le insalate vengono preparate e conservate bene, non c'è alcun bisogno di un nuovo lavaggio.

Composte di frutta: ideali per i dessert
Quanto al dolce, senza cedere alla tentazione del già pronto di coppe e dessert, che troppo spesso si segnalano per un'alta presenza di additivi, si possono individuare semilavorati decisamente più naturali. Per esempio le composte di frutta (mele, pere, prugne...) confezionate senza zucchero diventano un dessert speciale se servite gelate con un po' di panna montata (per restare in tema, quella spray va benissimo e non presenta rischi di tipo igienico, perché si ottiene con un procedimento fisico). Se invece ci si vuole cimentare nella preparazione di una torta, a fianco delle basi da miscelare e infornare sono comparse da qualche tempo anche le miscele fluide già pronte da cuocere. Gli ingredienti sono i più naturali, il risultato è garantito e i modi per personalizzare le proprie creazioni sono innumerevoli: farcendole con creme (oggi nelle migliori boutique del gusto si trova lo zabaione già pronto), piuttosto che ricoprendole di frutta.

Surgelati: sempre al top della comodità
Buoni e nutrienti praticamente come il fresco, i surgelati offrono la massima comodità e facilità d'uso. In ordine sparso: le zuppe di cereali e legumi, le patate già pronte da friggere (ogni tanto ci stanno anche in un menu salutista), tutto il pesce (in particolare i misti per la zuppa e il brodetto), gli aromi in scatola (comodissimi!), le caldarroste da riscaldare in forno (eccellenti con la panna), gli spinaci, i legumi e le verdure lessate in genere, che possiamo poi cucinare secondo i nostri gusti.

LA PASTA SFOGLIA: BUONA PER IL DOLCE, BUONA PER IL SALATO

La pasta sfoglia fresca pronta (e per chi è pigro c'è anche quella già tirata) si rivela un aiuto prezioso e versatile, buona per realizzare salatini, dolcetti e torte salate. Qualche consiglio per l'uso migliore: per riutilizzare i ritagli di pasta avanzati è necessario impilarli uno sull'altro e poi stenderli di nuovo, non devono essere mai rimpastati. La teglia di cottura per la pasta sfoglia pronta non deve essere imburrata, ma solo un po' bagnata. Prima della cottura o della farcitura è bene bucherellare la pasta con una forchetta.

foto Tips. Illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM

sassellese.it

Amaretti, Baci, Canestrellini.

L'ABC della dolcezza, un equilibrio naturale.

La qualità dei nostri prodotti non può essere buona. Deve essere eccellente.

Ci piace definirci un'industria artigiana: tutte le nostre specialità vengono realizzate secondo le regole di una volta e hanno lo stesso sapore di una volta. Siamo un'azienda responsabile: per i nostri Amaretti, Baci e Canestrellini selezioniamo gli ingredienti migliori, genuini e rigorosamente senza conservanti aggiunti, per offrire ai nostri consumatori prodotti sempre garantiti al 100%.

Un sano equilibrio per noi è naturale.

Massì, 3 volte al dì!

Quanta storia attorno ai fornelli

La zuccheriera e i barattoli, le scodelle e la salsiera, i piatti e la bilancia. Ai quattro angoli di una cucina segnati dal tempo, ecco molte cose utili per colazione, pranzo, cena e ora del tè. In stile vintage, con citazioni rustico-chic

STYLING CRISTINA MERCALDO FOTO ALVISE SILENZI

Nella pagina precedente
Piano cottura "Estetica Cortina" anticato e con accensione elettronica (Smeg, € 638). Tegame con fondo in acciaio e alluminio (Sambonet, € 84) e cucchiaio di legno (Tescoma, € 1,40). In acciaio, bilancia (Paderno, € 50) e oliera con manico e tappo in plastica (Alessi, € 125). Bottiglia con tappo in ceramica (fiorirà un giardino®, € 8,80). Macina peperoncino rosso in faggio (Alessi, € 90). Macina sale in plexiglas e piatti (Maxwell & Williams, € 26 con macina pepe e € 4,5 cad.). Barattolo (con aglio) e Tour Eiffel stampata su tela (Maisons du Monde, € 2,90 e 49,90). Tagliere in quercia (De Padova, prezzo su richiesta), strofinaccio Tekla (Ikea, € 0,49) e coltello coll. priv.

A sinistra
Sul tavolo (Orissa, € 440), candeliere in cristallo (fiorirà un giardino®, € 54), barattolo di vetro e burriera in porcellana (Maisons du Monde, € 2,90 e 9,90). Bicchieri Rock Bar (Bormioli Rocco, € 1,88) e posate di un vecchio servizio di famiglia. In un elemento della libreria Split Boxes (Skitsch, 3 pezzi € 200), teiera e tazze da caffè Platinum Ring in bone china (Mikasa, prezzo su richiesta). Piatto in vetro (Bormioli Rocco, € 7,75). In entrambe le foto, tenda in cotone (Coin Casa, € 24,90).

Le pentole e le stoviglie di questo servizio fanno la gioia dei foodies contemporanei. Molte sono in stile rétro. Ma sempre, in passato, teiere, caffettiere, piatti, posate e barattoli hanno vissuto momenti di gloria? No, almeno negli anni del Futurismo. Filippo Tommaso Marinetti, infatti, insieme all'abolizione dell'eloquenza e della politica, a tavola raccomandava anche quella di forchetta e coltello. Dalla cucina futurista, infatti, uscivano "complessi plastici" (agglomerati di carni o verdure) e "bocconi simultanei e cangianti" che, afferrati con le mani, dovevano dare "un piacere tattile prelabiale". Anche la ceramica bianca, così rappresentata in queste pagine, non avrebbe avuto grande successo. Sempre Marinetti, infatti, invocava per la tavola cristalleria e addobbi degli stessi colori delle vivande. E le pentole? Sostituite da lampade a raggi ultravioletti, perché, diceva, "le sostanze alimentari irradiate diventano più assimilabili".

In questa pagina
Vetrinetta "Globe" (Orissa, € 650). Sopra, tovaglia a quadretti in cotone (Coin Casa, € 14,90) e tovagliette americane in lino (Society, 6 a € 125). Barattolo in vetro (Maxwell & Williams, € 11,95) e grossa zuccheriera in ceramica (Zara Home, prezzo su richiesta).
In alto: brocca in vetro soffiato (Skitsch, € 125). In porcellana, la brocca Milk, i piatti e le ciotole (Maxwell & Williams, € 11,95, 5,5 cad. e 2,95 cad.). Strofinacci in cotone (Ikea, € 0,49 cad.). Salsiera Home Elements (Villeroy & Boch, € 33) e salsiera con manico (Maxwell & Williams, € 7,50). Tazza (Tescoma, € 47,40 il set di 6) e posate in acciaio (fiorirà un giardino®, 24 pezzi a € 138). Barattolo coll. priv. e scodelle da zuppa (Maxwell & Williams, € 3,95 cad. con coperchio).
In basso: bricchi in acciaio smaltato (Wald, € 38 e 19,45) e bottiglia vecchio stile da 1 l (Bormioli Rocco, € 8,30). Pentole con fondo in acciaio e alluminio (Sambonet, € 76,5 e 88,5). Appendino in gesso (Maisons du Monde, € 2,90) e strofinaccio in cotone (Ikea, € 0,49). Sul davanzale, libri di cucina (Guido Tommasi Editore, € 24 cad.), barattoli con tappo ermetico (Maxwell & Williams, € 11,90 e 8,90) e zuppiera di coll. priv. Sedia "Bistrot" (fiorirà un giardino®, € 205).

In questa pagina Sul tavolo in legno dipinto di bianco (Orissa, € 240), caraffa in ceramica (Coin Casa, € 10,90) e posate di legno (Tescoma, da €1,90). In vetro, oliera (Bormioli Rocco, € 4,15) e barattolo con coperchio di peltro (Il Posto degli Angeli, € 14). Sulla piattaia (Orissa, € 440), in alto, uccellino segnaposto in gesso (Maisons du Monde, € 9,90), orologio in stile rétro (La chaise longue, € 19), macina sale e pepe in plexiglas (Maxwell & Williams, € 26 la coppia), bottiglia vecchio stile da 1 l (Bormioli Rocco, € 2,65) e vaporiera in bambù (Maxwell & Williams, € 18,95). Al centro, barattolo con coperchio di peltro (Il Posto degli Angeli, € 16), caffettiera napolentana (100FA, prezzo su richiesta), ciotolina (con aglio, Bormioli Rocco, € 1,18), mortaio con pestello (Tescoma, € 9,90). In basso, barattolo per sale e ramequin rosse (Maxwell & Williams, € 7,50 e 4,90 cad.). In acciaio, lo schiaccia patate (Tescoma, € 27,90), lo spremi agrumi (Villeroy & Boch, € 33) e i misurini (Paderno, 3 a € 26). Sulla scala, mestolo e paletta (Sambonet, € 16,80 e 15,85) e tovagliette americane in lino (Society by Limonta, € 125 il set di 6).

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

Cooking Chef prepara e cucina per te!

Gulasch di manzo alla birra scura, paprika e cumino, servito con patate schiacciate all'olio extravergine di oliva

Ingredienti per 4 persone

- **600 g reale di vitellone**
- **600 g cipolla dorata**
- **100 g birra doppio malto**
- **10 g cumino**
- **1 cucchiaino abbondante di paprika piccante**
- **20 g conserva di pomodoro**
- **1 litro di brodo vegetale**
- **4 patate a pasta gialla (medie)**
- **40 g olio extravergine di oliva**
- **1 spicchio d'aglio in camicia**
- **1 foglia d'alloro**
- **sale e pepe**

Numero verde 800 20 23 23

www.kenwoodclub.it

- Lavare le patate e metterle a bollire, con la buccia, in acqua leggermente salata nel **recipiente in acciaio inox** a 98 °C per circa 30 minuti. Conservarle a parte, a caldo. Tagliare in grossi cubettoni regolari la carne (cm 3x3) e pelare le cipolle.

- Sistemare il **food processor con il disco grosso** nella presa superiore e tagliare le cipolle a filetti lunghi e sottili (julienne).

- Montare la ciotola inox e il **gancio a mezzaluna per la cottura**; aggiungervi la cipolla, l'aglio in camicia, il cumino, l'alloro e un filo di olio extravergine di oliva. Far soffriggere dolcemente a 120 °C per 2 minuti, fase di mescolamento sul 3 .

- Sostituire il gancio a mezzaluna per la cottura con lo **speciale gancio con spatola a spirale**.

- Aggiungere la carne e spolverare con abbondante paprika piccante. Regolare di sale. Lasciare soffriggere per altri 3 minuti a 140 °C, fase di mescolamento sul 3 .

- Aggiungere la conserva di pomodoro e bagnare con la birra; fare evaporare, aggiungere il brodo e incoperchiare col **paraschizzi**. Lasciare cuocere per circa 45 minuti a 98 °C, fase di mescolamento sul 3 . A cottura ultimata regolare di sale.

- Collocare il **tritacarne** sulla presa frontale. Pelare le patate cotte e passarle al **tritacarne col disco medio**; disporle subito nei singoli piatti e condirle con sale, pepe e olio extravergine di oliva. Disporre il gulasch con la sua salsa sopra le patate e servire decorando con un rametto di rosmarino e alloro.

accessori usati

* accessori optional

le ricette

ottobre 2012

sul web!
MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

foto Riccardo Lettieri

MENU RAPIDO

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Pasta 6 P

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

300 g pappardelle fresche
200 g patata pelata
60 g 1 fetta di prosciutto crudo
50 g Parmigiano Reggiano Dop
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate a dadini il prosciutto crudo.
Grattugiate il parmigiano con la grattugia a fori larghi.
Tagliate a cubettini la patata.
Rosolate in padella, in un paio di cucchiai di olio, il prosciutto con le patate a fuoco medio coperto, affinché il prosciutto rilasci il grasso e le patate cuociano in questo grasso.
Portate intanto a bollore una pentola di acqua, salatela e cuocetevi le pappardelle.
Scolatele, saltatele per 1' con il prosciutto e le patate e completatele poi con le altre 3 P: prezzemolo, parmigiano e pepe.

Lo chef dice che potete sostituire una P con un'altra P: al posto del Parmigiano, il pecorino.

Pacchettini di nasello in foglie di bietola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

600 g filetti di nasello
16 foglie di bietola pulite
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate i filetti di nasello in 8 pezzi.
Scottate le foglie di bietola in acqua bollente per pochi secondi, giusto il tempo di renderle flessibili. Scolatele su un telo.
Avvolgete ogni pezzo di nasello, leggermente salato e unto di olio, con 2 foglie di bietola, ottenendo dei pacchettini. Cuoceteli a vapore per 7-8'.
Condite i pacchettini di nasello con un filo di olio e serviteli accompagnati dalle verdure della ricetta seguente.

Lo chef dice che questa semplice e gustosa ricetta può essere variata in molti modi, utilizzando pesce bianco a piacere (branzino, orata o anche trota) e variando la verdura. Con pesci delicati scegliete foglie sbollentate di porro o di spinacio, per trote o pesci dal gusto più robusto foglie tenere di verza o di cavolo cinese.

Verdure cotte e crude all'erba cipollina

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

200 g sedano rapa pelato
100 g fagiolini puliti
2 gambi di sedano bianco
1 finocchio medio pulito
1 cespo di indivia belga
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate il finocchio a spicchietti e il sedano rapa a tocchetti.
Cuoceteli a vapore insieme con i fagiolini.
Tagliate la belga e i gambi di sedano, mescolateli con le verdure cotte e condite tutto con olio, sale e qualche filo di erba cipollina tagliuzzata.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in soli 50 minuti seguendo questa successione: preparate il condimento delle pappardelle. Cuocete a vapore fagiolini, sedano rapa e finocchi; liberate la vaporiera e lessatevi il pesce, tenendolo in caldo. Lessate la pasta, conditela e condite anche le verdure cotte e crude.

Piatti e runner Bitossi Home

20 minuti
Pacchettini di nasello in foglie di bietola

20 minuti
Verdure cotte e crude all'erba cipollina

20 minuti
Pasta 6 P

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Piatto unico con orzo e tacchino al limone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

- **500 g** petto di tacchino
- **300 g** orzo perlato
- **2-3** limoni
- prezzemolo - alloro
- peperoncino
- olio extravergine di oliva
- sale

Portate a bollore 2 litri di acqua con 2 foglie di alloro, salate, tuffatevi l'orzo e lessatelo per circa 25-30' a fuoco medio.
Tagliate intanto a pezzetti di un paio di centimetri il tacchino.
Spremete i limoni, ricavando circa 100 g di succo.
Scaldate in una larga padella 2 cucchiai di olio con un pezzetto di peperoncino, aggiungete il tacchino, mescolatelo e fatelo colorire a fuoco vivo mescolandolo spesso.
Bagnate poi il tacchino con il succo del limone, fatelo restringere a fuoco vivo per un paio di minuti, poi salate e spegnete.
Scolate l'orzo ormai cotto, conditelo con 40 g di olio mescolato con un cucchiaio di prezzemolo tritato e la scorza di mezzo limone a filetti.
Servite l'orzo con il tacchino e, per rendere veramente bilanciato il pasto, completatelo con una porzione di verdura cruda o cotta.

Lo chef dice che questa ricetta può essere preparata anche con il petto di pollo oppure con pesce bianco, cotto sempre con il limone.

Pere al Moscato con salsa al cacao

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **500 g** 4 pere sode
- **500 g** vino Moscato
- **50 g** zucchero
- **25 g** cacao amaro
- limone
- anice stellato

Portate a bollore il Moscato con 20 g di acqua e una scorza di limone.
Tagliate a metà le pere, eliminate il torsolo e immergetele nel vino bollente; cuocetele finché non saranno cotte ma consistenti, per circa 20'; poi spegnete il fuoco e lasciatele intiepidire nel loro liquido di cottura.
Fate bollire in una casseruolina 50 g di acqua con 2-3 semi di anice stellato e lo zucchero. Quando lo zucchero si sarà sciolto, abbassate il fuoco al minimo e cuocete ancora per 2', poi spegnete, eliminate i semi di anice e unite il cacao setacciato, lavorando con la frusta fino a ottenere una salsa semiliquida e senza grumi.
Scolate le pere, ormai tiepide, dal loro liquido e servitele, intere o affettate, con la salsa al cacao.

Lo chef dice che la salsa al cacao può essere aromatizzata a piacere con cannella o con scorza di arancia grattugiata. Il liquido di cottura delle pere, una volta filtrato, è buono per condire una macedonia di frutta.

TABELLA DI MARCIA
Mettete a lessare l'orzo. Cuocete le pere. Preparate la salsa al cacao. Saltate il tacchino poco prima che l'orzo sia cotto.

Piatti e runner Bitossi Home

230
kcal/porzione
Pere al Moscato
con salsa al cacao

540
kcal/porzione
Piatto unico con orzo
e tacchino al limone

4,30 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Insalata di uva, cavolo e würstel

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di spurgatura**

350 g cavolo cappuccio senza torsolo
250 g acini di uva bianca e rossa
170 g 2 würstel
senape delicata - aceto
olio extravergine di oliva
sale

Affettate finemente il cavolo cappuccio, raccoglietelo in una ciotola, salatelo, mescolatelo bene e lasciatelo spurgare per 1 ora.
Tagliate a metà gli acini di uva.
Tagliate in due per il lungo i würstel, poi riduceteli in corti bastoncini e saltateli in padella a fuoco vivo senza grassi. Quando saranno rosolati e arricciati, aggiungete l'uva e, sempre a fuoco vivo, date un paio di mescolate e spegnete: l'uva non deve appassire troppo, ma restare croccante.
Strizzate il cavolo ormai spurgato, mescolatelo con l'uva e i würstel e condite l'insalata con un'emulsione preparata con un cucchiaino di senape, un cucchiaio di aceto e 4 di olio.

Spaghetti con verdure al forno

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

250 g spaghetti grossi
120 g 1 zucchina
120 g cime di broccoletto
120 g porro
100 g finocchio pulito con parte del gambo
90 g 1 pomodoro piccolo
60 g olio extravergine di oliva
scalogno - aglio - sale - pepe

Affettate uno scalogno.
Eliminate la parte verde del porro e la guaina più esterna e affettatelo.
Scottate per 2-3' le cime di broccoletto e scolatele.
Tagliate il finocchio a fettine sottili.
Sbucciate, schiacciate e tritate uno spicchio di aglio.
Grattugiate la zucchina con la grattugia a fori larghi.
Mescolate tutte le verdure in una pirofila, aggiungete il pomodoro a pezzettini, salate, pepate e condite con l'olio; mescolate bene e infornate a 140 °C per 20'. Mescolatele ancora dopo 8-9'.
Mettete a bollire intanto una pentola di acqua, salatela e cuocete gli spaghetti per 12': quando la pasta sarà cotta saranno pronte anche le verdure.
Sfornate le verdure.
Scolate gli spaghetti, mescolateli nella pirofila con le verdure e completate a piacere con grana o pecorino mezzano grattugiati oppure con un mix di entrambi i formaggi.

Trota in cocotte

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

500 g 8 filetti di trota senza pelle
140 g soncino e indivia riccia puliti
4 uova
olio extravergine di oliva
sale

Ungete di olio 4 pirofiline (ø 12 cm, h 4 cm) e foderate i bordi di ognuna con 2 filetti di trota.
Mescolate il soncino e l'indivia, salateli e distribuiteli nel centro delle pirofiline.
Sgusciate un uovo in ogni pirofilina, condite con un filo di olio e infornate a 190 °C per 10'.
Sfornate, salate appena l'uovo e servite subito.

TABELLA DI MARCIA
Affettate e salate il cavolo e mettetelo a spurgare. Infornate le verdure della pasta. Preparate le cocotte e l'insalata di uva e cavolo. Cuocete gli spaghetti e conditeli. Per ultimo infornate le cocotte.

Piatti e runner Bitossi Home, teglia Fonderia Bucci

3,00
euro/persona
Trota in cocotte

0,70
euro/persona
Insalata di uva,
cavolo e würstel

0,60
euro/persona
Spaghetti
con verdure al forno

Antipasti

Triangoli ai broccoli e scamorza

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 3 ore e 30 minuti di riposo** **Vegetariana**

- 320 g **broccoli lessati**
- 200 g **farina 0**
- 200 g **1 grossa cipolla rossa**
- 180 g **scamorza affumicata**
- 50 g **semola di grano duro**
- **burro - aglio - salvia**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Miscelate la farina con la semola e un pizzico di sale e impastate con 130 g di acqua tiepida; lavorate la massa con il pugno, aggiungendo altri 70 g di acqua, poca per volta. Alla fine, otterrete un impasto abbastanza colloso che, però, si stacca bene dalle pareti della bacinella. Ungetelo con un cucchiaio di olio e porzionatelo in 6 palline.
Schiacciate le palline su un piano unto di olio, tiratele sottili e grandi come piadine, poi ripiegate i bordi ottenendo dei rettangoli, che arrotolerete; poggiate i rotolini ottenuti in piedi e lasciateli riposare per circa 3 ore e 30' (si affiosceranno).
Saltate i broccoli per 2-3' in padella con 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio tagliato a metà, sale. Sminuzzateli e fate raffreddare.
Lavorate i rotolini, che troverete un po' schiacciati: ungeteli, appiattiteli sul piano e tirateli alla grandezza di una pizza, finché la pasta non sarà sottilissima, quasi trasparente. Coprite le "pizze" con i broccoli; ripiegate all'interno due lembi opposti, ottenendo un lungo rettangolo; ripiegate poi i lati corti convergendo sulla linea mediana, poi piegate in due per due volte: otterrete dei quadratini di circa 10 cm. Ungeteli, disponeteli su una teglia e infornate a 200 °C per 20-25'.
Tagliate la cipolla a spicchi e arrostitela a fuoco vivo per 3-4' in padella con 40 g di burro, 5-6 foglie di salvia e un pizzico di sale.
Dividete i quadratini in 12 triangolini e serviteli con la scamorza a fettine e le cipolle.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Vicenza Rosato, Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo, Sambuca di Sicilia Rosato

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Triangoli ai broccoli e scamorza

Turbanti di sfoglia farciti

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 1 ora di riposo** **Vegetariana**

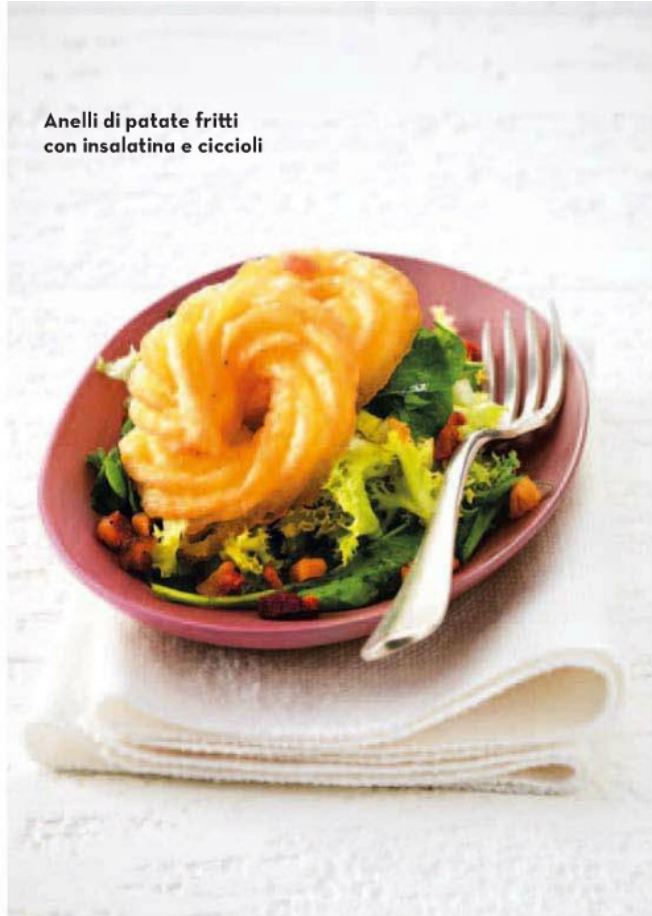
- 300 g **polpa di zucca**
- 230 g **pasta sfoglia stesa tonda**
- 140 g **topinambur**
- 80 g **robiola**
- **scalogno - grana grattugiato**
- **cannella e zenzero in polvere**
- **burro - aceto**
- **sale - pepe**

Ripiegate la sfoglia su se stessa ottenendo una mattonella, poi tiratela con il matterello, riducendola a una striscia sottile (15x50 cm). Tagliatela per il lungo in 6 strisce; prima di separarle, spennellatele di acqua e cospargetele con grana, cannella, zenzero, pepe.
Avvolgete le strisce ad anello, intorno alle basi di 6 stampi da crème caramel. Appoggiateli su una teglia, lasciateli riposare per 1 ora, poi infornateli con una teglia e un peso sopra, a 200 °C per 20-25'.
Tagliate a dadi la zucca. Cuocetene metà al vapore per 15', poi schiacciatela con uno schiacciapatate (purè). Rosolate uno scalogno affettato in una noce di burro, salate, unitelo al purè di zucca e fate raffreddare.
Mondate i topinambur e tagliateli a dadini, metteteli in una padella con 150 g di acqua, una spruzzata di aceto e una noce di burro. Cuocete con il coperchio per circa 10', poi scoprite, lasciateli colorire un po', quindi unite la zucca rimasta, a dadini. Cuocete per altri 10', scoperto, con un pizzico di sale.
Sfornate gli anelli di sfoglia, fateli raffreddare, poi sfilateli dagli stampi (turbanti).
Amalgamate la robiola al purè di zucca, aggiungete metà della dadolata di topinambur e zucca; riempite i turbanti con questo composto, completando con la dadolata rimasta. Accompagnate con insalata a piacere.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Terlano Riesling, Valdichiana Grechetto, Sannio Coda di Volpe

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Turbanti di sfoglia farciti

Anelli di patate fritti con insalatina e ciccioli

Sigarette di carpaccio e cialde con crema di sedano rapa

Anelli di patate fritti con insalatina e ciccioli

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

- **600 g patate**
- **200 g spinaci novelli**
- **200 g indivia riccia**
- **120 g guanciale**
- **50 g farina**
- **25 g burro**
- **1 uovo**
- **grana grattugiato**
- **olio di arachide**
- **noce moscata - sale - pepe**

Lessate le patate per circa 40' dal bollore.
Scaldate, intanto, in una piccola casseruola, 100 g di acqua con il burro e un pizzico di sale; al bollore, togliete dal fuoco e unite tutta di un colpo la farina. Mescolate fino a ottenere una polentina. Riportate sul fuoco per 1-2' e cuocete mescolando finché la polentina non si stacca dal bordo della casseruola. Rovesciatela su un piatto e lasciatela raffreddare.
Pelate le patate e schiacciatele con lo schiacciapatate. Amalgamatele poi con sale, pepe, un pizzico di noce moscata e 3 cucchiai di grana.
Aggiungete alla polentina l'uovo e impastate con un pizzico di sale (pasta choux); aggiungete anche le patate schiacciate e impastate lentamente amalgamando bene.
Raccogliete il composto ottenuto in una tasca da pasticciere con una bocchetta dentellata e formate degli anelli di impasto sopra un foglio di carta da forno.
Scaldate l'olio e friggetevi gli anelli: appoggiate sulla padella il foglio di carta da forno, capovolto, finché gli anelli si staccheranno, dorandosi nell'olio caldo (friggetene pochi per volta, in più riprese).
Rosolate il guanciale tagliato a dadini per 2-3'; quando incomincia a sfrigolare nel suo grasso, scolatelo (ciccioli).
Servite gli anelli di patate con l'insalatina di spinaci novelli e indivia e i ciccioli.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Lison Bianco, Bianco dell'Empolese, Gioia del Colle Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Sigarette di carpaccio e cialde con crema di sedano rapa

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 4 ore di riposo**

- **350 g sedano rapa**
- **240 g 12 fette di carpaccio di manzo**
- **100 g semola di grano duro**
- **100 g farina 0**
- **60 g indivia riccia**
- **25 g gherigli di noce**
- **3 g lievito di birra fresco**
- **limone - zucchero**
- **prezzemolo**
- **grana grattugiato**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Amalgamate semola, farina, lievito, un pizzico di zucchero e 220 g di acqua; unite 10 g di olio, poi fate riposare la pastella per 4 ore.
Preparate le cialdine: versate nella cialdiera un cucchiaio di pastella per volta, salatela e cuocetela per 1-2'.
Pulite il sedano rapa, tagliatelo a dadi e cuocetelo a vapore per 15'. Frullatelo con 120 g di acqua, 35 g di olio e il succo di mezzo limone fino a ottenere una crema fluida.
Tritate un ciuffo di prezzemolo con le noci, poi unite un cucchiaio di grana. Cospargete con questo trito le fettine di carpaccio e arrotolatele a sigaretta.
Servite le sigarette con le cialdine tagliate a triangolo e le foglie di indivia su una base di crema; completate con un filo di olio, una macinata di pepe e, a piacere, con qualche scaglia di grana.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Bardolino, Colli di Luni Rosso, Monreale Pinot nero

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Capesante arrostite con porro e crema di polenta

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **250 g porro**
- **120 g farina di mais bianco**
- **100 g latte**
- **50 g panna fresca**
- **6 capesante con corallo e guscio**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Scaldate 550 g di acqua salata; al bollore unite il latte e la panna, quindi versate la farina, setacciandola e mescolando. Riportate a bollore e cuocete, sempre mescolando, per circa 50', lasciando la polenta bella cremosa (crema di polenta).

Mondate il porro, spuntandolo della estremità ed eliminando le guaine più esterne. Sciacquatelo e tagliatelo a rondelle.

Fatelo rosolare in un rondò con 2 cucchiai di olio caldo per 3-4', poi copritelo di acqua, aggiungete un pizzico di sale, chiudete con un coperchio e lasciatelo cuocere per 9-10'.

Incorporate metà del porro stufato nella crema di polenta, mescolando.

Togliete le capesante dai loro gusci e sciacquateli; cuocete i molluschi con il loro corallo in una padella con una noce di burro spumeggiante, per circa 1' e mezzo per lato, salando e pepando.

Disponete la crema di polenta nei gusci delle capesante, aggiungendo in superficie anche il resto del porro. Adagiate sulla crema le capesante arrostite e servite subito.

Le parole in cucina Il *rondò* è una casseruola con le sponde diritte, di un'altezza inferiore alla metà del diametro. Può avere un manico solo, se è piccola, oppure due, se è più grande, per ripartire meglio il peso. Serve per cotture che non prevedano di saltare gli alimenti, operazione per cui sono indispensabili le sponde curve delle padelle. Si utilizza invece per cotture in umido, sughi o salse e, in genere, per preparazioni che richiedono una superficie di evaporazione non troppo ampia in rapporto al contenuto, e una buona chiusura.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Euganei Pinot bianco, Colli Pesaresi Trebbiano, Delia Nivolelli Sauvignon

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatti dei turbanti di sfoglia e posate Abito Qui, piattini delle capesante Caterina von Weiss, piatti colorati Rina Menardi, fondo realizzato con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Capesante arrostite con porro e crema di polenta

MOLLUSCO DALLA BELLA CONCHIGLIA

La sua grande diffusione nel Mediterraneo e nell'Atlantico è testimoniata dai tanti nomi con cui è chiamata: pettine, ventaglio, conchiglia del pellegrino o di San Giacomo (allude ai pellegrini del Cammino di Santiago, che portavano questa conchiglia, diffusissima in Galizia, come prova di aver raggiunto la meta). Ha due valve, di cui una piatta e l'altra, più bella, molto convessa, che si utilizza spesso come piattino. Il mollusco è tra i più prelibati, con un gusto deciso, ma equilibrato e fine.

Uova affogate in fagottino croccante e crema di zucca

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 1 ora di riposo** **Vegetariana**

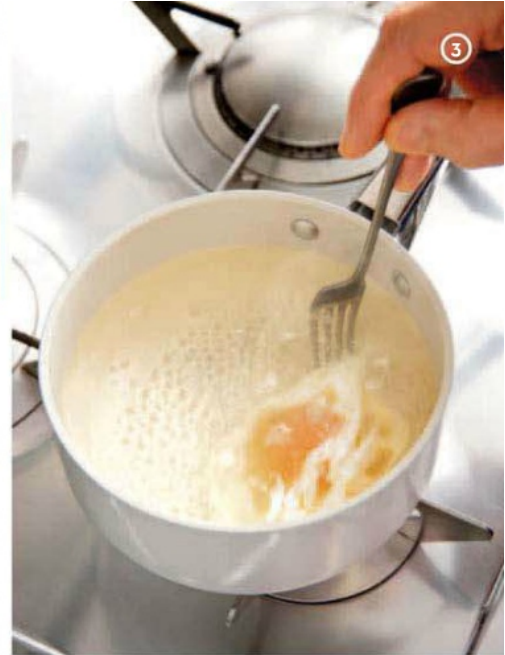
500 g zucca
120 g semola di grano duro
120 g spinaci novelli
120 g indivia riccia
4 uova
1 scalogno
burro
prezzemolo tritato
grana grattugiato
senape - Tabasco - aceto
olio extravergine di oliva - sale

1. Mescolate con una frusta la semola con 210 g di acqua, poi unite 10 g di olio e un pizzico di sale, coprite e fate riposare la pastella per 1 ora.
2. Mondate e decorticate la zucca, tagliatela a pezzetti e cuocetela a vapore per 12-15'.
3. Riempite di acqua per tre quarti una casseruola che abbia almeno 7 cm di profondità; unite un cucchiaio di aceto e portate vicino al bollore. Versate nell'acqua appena fremente un uovo per volta, facendolo scivolare da un piattino, e con una forchetta arginate la dispersione dell'albume, avvolgendolo intorno al tuorlo.
4. Cuocete ogni uovo per 3', immergendolo poi in acqua fredda.
5. Spennellate la pastella su una padella da crespelle, appoggiata su una pentola di acqua bollente. Cuocete la crespella per circa 2-3': quando riuscite a staccarla dalla padella, toglietela; preparatene almeno 4.
6. Rosolate lo scalogno mondato e affettato in un cucchiaio di olio per 2-3', poi unite un cucchiaino di prezzemolo tritato. Scolate le uova dall'acqua fredda, tamponatele con carta da cucina, mettetele al centro delle crespelle e conditele con lo scalogno e il suo fondo di cottura e grana.
7-8. Chiudete delicatamente le crespelle sopra le uova, formando 4 fagottini. Friggeteli in 35 g di burro spumeggiante per 2'.
9. Scottate spinaci e indivia in un filo di olio per 30 secondi, con un pizzico di sale. Frullate la zucca cotta a vapore con 15 g di olio, 100 g di acqua, sale, un cucchiaino di senape e qualche goccia di Tabasco a piacere. Servite i fagottini con la crema di zucca e l'insalatina scottata.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Berici Garganega, Colli d'Imola Pignoletto, San Vito di Luzzi Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto e posate Abito Qui, ciotolina Rina Menardi, fondo realizzato con prodotti Oikos; casseruola Moneta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Primi

Penne di farro al radicchio, gorgonzola e pera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

300 g penne di farro
200 g radicchio rosso pulito
150 g gorgonzola naturale
1 pera Kaiser
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Portate a bollore l'acqua per la pasta, salatela e cuocetevi le penne per 10'.
Sbucciate nel frattempo la pera e tagliatela a dadini.
Tagliate il radicchio a striscioline sottili (julienne), saltatelo in una larga padella con 2 cucchiai di olio e, non appena sarà appassito, salatelo, pepatelo e aggiungete i dadini di pera.
Mescolate, unitevi le penne ormai cotte e scolate, saltatele brevemente con il condimento, infine completate con dadini di gorgonzola.

Lo chef dice che il gorgonzola a due paste o naturale viene lavorato artigianalmente con il procedimento tradizionale delle due cagliate, quella della mungitura della sera e quella della mungitura del mattino. L'unione delle due cagliate, una calda e l'altra fredda, provocherà nella forma delle spaccature che favoriranno la formazione naturale delle muffe. Ha una pasta più soda e un sapore più piccante del gorgonzola industriale, cremoso e delicato.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Ruchè di Castagnole Monferrato, Sant'Antimo Merlot, Eloro Nero d'Avola

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Penne di farro al radicchio, gorgonzola e pera

Tagliolini verdi con alici, pinoli e uvetta

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti più 1 ora di riposo**

300 g alici spinate
300 g farina 00
100 g semola di grano duro
100 g uvetta
70 g pinoli
30 g erbe (prezzemolo, timo)
4 uova
olio extravergine di oliva
sale

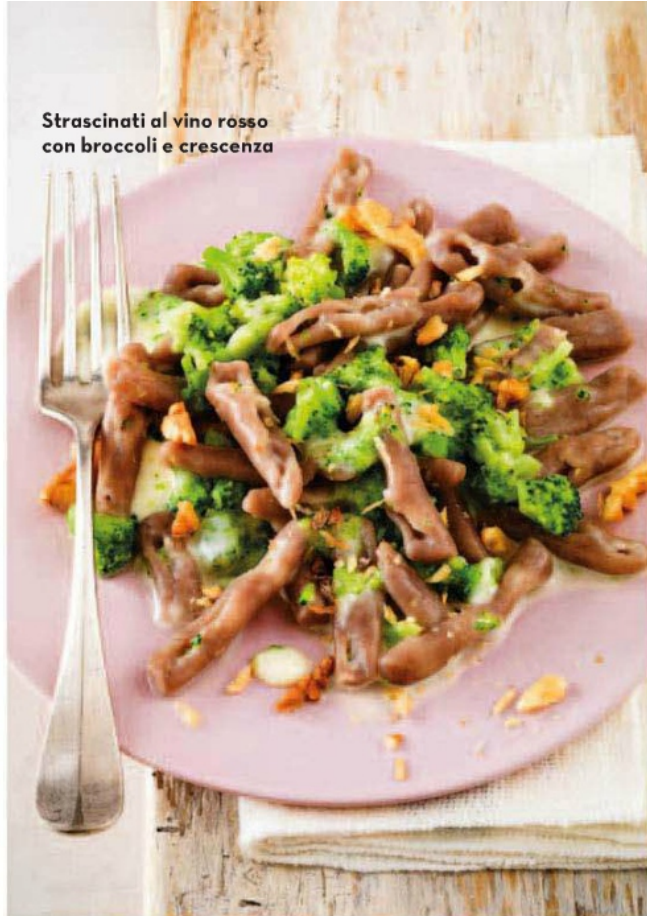
Frullate le erbe con le uova, unite il composto a farina e semola mescolate insieme e impastate con un pizzico di sale fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Modellatela a palla, copritela e fatela riposare per 1 ora.
Mettete a bagno l'uvetta.
Tirate la pasta con la macchina formando delle strisce sottili; passatele poi attraverso l'apposito rullo per ricavare i tagliolini.
Tostate in padella con pochissimo olio i pinoli e l'uvetta, partendo da freddo: quando l'uvetta si sarà "gonfiata" e i pinoli avranno preso colore, salate leggermente, aggiungete le alici, cuocete tutto insieme per 1' e poi coprite.
Lessate i tagliolini, scolateli, conditeli con le alici e serviteli completando con un filo di olio crudo.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza Superiore, Pomino Chardonnay, Erice Grecanico

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Tagliolini verdi con alici, pinoli e uvetta

Minestrone di topinambur e ceci

Strascinati al vino rosso con broccoli e crescenza

Minestrone di topinambur e ceci

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **2 ore e 40 minuti più 12 ore di ammollo** **Vegetariana senza glutine**

500 g topinambur
200 g cavolo cinese pulito
200 g cipolla
150 g ceci secchi
100 g sedano
100 g carota
alloro
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale - pepe

Ammollate i ceci per almeno 12 ore, quindi metteteli in pentola con 100 g di cipolla a dadini e una foglia di alloro; copriteli abbondantemente di acqua, portate sul fuoco e dal bollore fate cuocere a fuoco basso, scoperto, per almeno 1 ora e 30'.
Pelate i topinambur e tagliateli a tocchetti. Tagliate il sedano, la carota e la cipolla rimasta a cubetti. Affettate sottilmente il cavolo cinese. Aggiungete tutte le verdure ai ceci dopo il tempo indicato e, se fosse necessario, unite altra acqua calda o brodo vegetale bollente; salate e proseguite la cottura per un'altra ora a fuoco bassissimo.
Servite il minestrone con olio crudo, una macinata di pepe e, a piacere, completatelo con dadini di pane tostato in forno.

L'olio giusto Dalla spiccata nota erbacea, lievemente speziato e mediamente piccante, ideale con legumi e ortaggi come carote e cavolo. Tergeste Dop, Tuscia Dop, Monti Iblei Dop

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Friuli-Annia Malvasia, Colli Amerini Bianco, Alghero Torbato

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Strascinati al vino rosso con broccoli e crescenza

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

350 g semola di grano duro
150 g vino Bonarda
150 g cime di broccolo
150 g crescenza
30 g noci sgusciate
olio extravergine di oliva
sale

Impastate la semola con il vino e 50 g di acqua. All'inizio questa pasta sembrerà dura e difficile da lavorare, ma poi con la lavorazione si ammorbidirà e diventerà liscia e malleabile: non aggiungete altro liquido.
Staccate piccoli pezzi di pasta, fate dei cordoncini, ritagliatene pezzetti di 5-6 cm e premeteli con le tre dita centrali strascinando la pasta verso di voi.
Lessate gli strascinati in abbondante acqua salata con le cime di broccolo, scolateli senza sgocciolarli troppo; riversateli nella stessa pentola di cottura, conditeli con un filo di olio, mantecateli con la crescenza a pezzetti, unite le noci tritate grossolanamente, mescolateli e serviteli immediatamente.

Lo chef dice che questa è una pasta che può essere stesa subito senza farla riposare. Inoltre può essere preparata anche il giorno prima; in tal caso infarinatela, ponetela su un canovaccio, copritela con un altro canovaccio e tenetela al fresco.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Oltrepò Pavese Bonarda, Torgiano Pinot nero, Riesi Nero d'Avola

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Risotto alle patate con salamelle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

300 g **2 salamelle mantovane**
280 g **riso Carnaroli**
250 g **patate**
150 g **Marsala**
120 g **cipolla**
brodo vegetale
burro
alloro
sale - pepe bianco

Bucherellate con uno stecchino le salamelle, rosolatele in una padella calda, scolate il grasso formatosi, rimettetele in padella, aggiungete 2 rondelle di cipolla e bagnate con il Marsala; coprite e lasciate ridurre a fuoco medio per 20-25'.
Affettate la cipolla rimasta molto finemente. Sbucciate le patate e tagliatele a dadini molto piccoli o a fettine molto sottili: alla fine della cottura del risotto dovranno essersi completamente disfatte.
Fondete 30 g di burro in casseruola, stufatevi la cipolla con una foglia di alloro per un paio di minuti, poi aggiungete le patate, mescolate e fatele insaporire a fuoco medio.
Aggiungete quindi il riso, tostatelo per 1' e proseguite la cottura bagnando via via con un po' di brodo vegetale bollente.
Eliminate verso la fine la foglia di alloro, regolate di sale, aromatizzate con una macinata di pepe bianco e ultimate la cottura.
Servite il risotto con le salamelle affettate e il loro sugo di cottura.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Lambrusco Mantovano, Val di Cornia Ciliegiolo, Biferno Rosso

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Risotto alle patate con salamelle

MORBIDA E PROFUMATA

La salamella mantovana è una salsiccia di carni suine (magro di spalla, grasso morbido di rifilatura di pancetta e prosciutto) macinate, salate, condite con aglio e pepe e insaccate in budello naturale. Lunga circa 15 cm, con un diametro di 4 cm, pesa dai 150 ai 200 g; è morbida, ha sapore gustoso, un leggero profumo di aglio e colore rosso rubino. È perfetta sul risotto.

Piatti delle penne e dei tagliolini e posate Abito Qui; sottopiatti dei tagliolini, dall'alto Caterina von Weiss, La Porcellana Bianca, Rina Menardi; piatto del minestrone Ceramiche Milesi; ciotole del minestrone e del risotto e piatto degli strascinati Rina Menardi; quinta di fondo realizzata con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pesci

Baccalà fritto in pastella ai pistacchi

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di lievitazione**

- **800 g baccalà ammollato e dissalato**
- **200 g semola di grano duro**
- **180 g cipolla**
- **130 g farina 00**
- **50 g pistacchi pelati**
- **3 g lievito di birra disidratato**
- **olio extravergine di oliva**
- **olio di arachide**
- **sale**

Mescolate la semola con 100 g di farina 00, un pizzico di sale, il lievito e 350 g di acqua tiepida, poi coprite la pastella ottenuta e mettetela in frigorifero per 1 ora.
Affettate la cipolla e stufatela con un cucchiaio di olio extravergine a fuoco basso, salatela e tritatela finemente.
Tagliate il baccalà in 8 scaloppe, senza eliminare la pelle.
Distribuite la cipolla sulle scaloppe e infarinate tutto leggermente.
Tritate finemente i pistacchi, aggiungeteli alla pastella mescolando bene; passate nella pastella le scaloppe di baccalà con le cipolle e friggetele in abbondante olio di arachide a 170 °C per 5', girandole almeno per un paio di volte.
Servite il baccalà caldissimo, completando a piacere con fettine di limone.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Piemonte Pinot grigio spumante, Albana di Romagna spumante, Sardegna Semidano spumante

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Baccalà fritto in pastella ai pistacchi

Spezzatino di pesce spada e verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

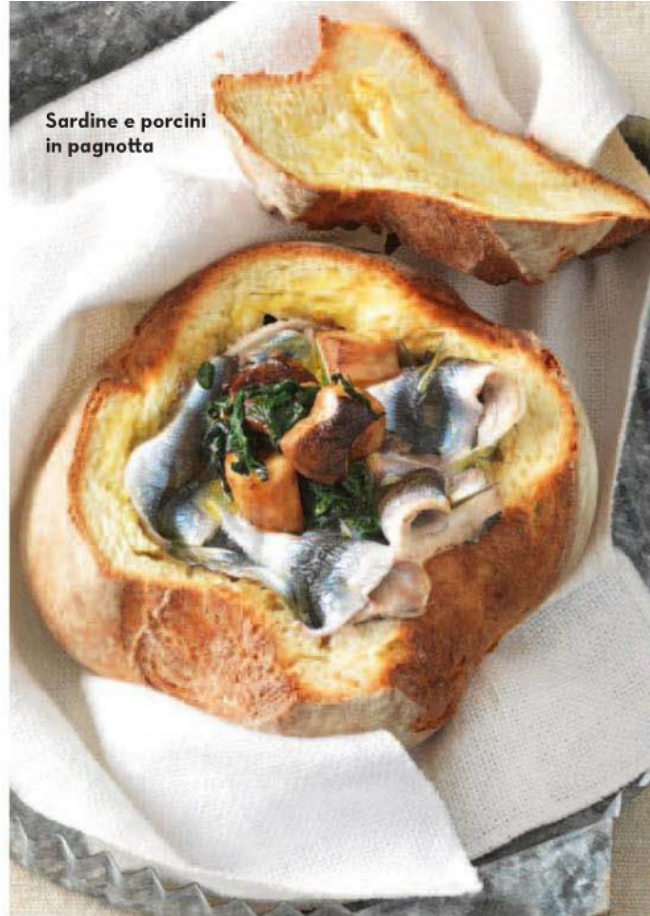
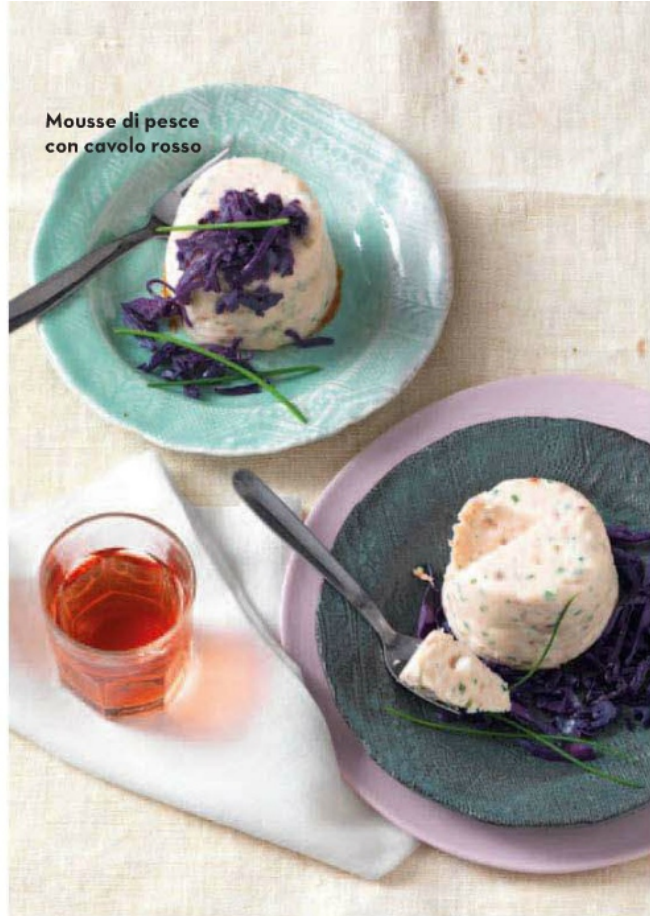
- **600 g pesce spada**
- **350 g broccolo**
- **250 g cavolini di Bruxelles puliti**
- **100 g porro pulito**
- **vino bianco secco**
- **rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Lessate i cavolini per 10' in acqua bollente, poi tagliateli a metà.
Affettate il porro. Dividete a cimette il broccolo.
Rosolate il porro affettato con 3 cucchiai di olio, aggiungete il broccolo e i cavolini, mescolate, sfumate con mezzo bicchiere di vino, salate e coprite.
Cuocete le verdure a fuoco vivo per 8-10'.
Tagliate il pesce spada in cubi regolari da circa 30 g ciascuno.
Scaldate in padella un cucchiaio di olio e rosolatevi il pesce, mescolandolo per far prendere colore su tutti i lati: ci vorranno 4-5'; quindi salate, pepate, aromatizzate con un pizzicone di rosmarino tritato, aggiungete le verdure, mescolate facendo insaporire per 1', infine spegnete e servite.

Le parole in cucina *Sfumare* è un'operazione che consiste nel bagnare una pietanza in cottura con una piccola quantità di un liquido aromatico, in genere vino, ma anche aceto o altro, lasciandolo evaporare quasi del tutto a fiamma viva (per vino e liquori si disperde anche la parte alcolica): in questo modo il cibo ne acquisterà l'aroma.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Vesuvio Bianco, Sciacca Inzolia

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Spezzatino di pesce spada e verdure

Sardine e porcini in pagnotta

Mousse di pesce con cavolo rosso

Sardine e porcini in pagnotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

800 g 2 pagnotte di Altamura
400 g sardine eviscerate
400 g spinaci puliti
250 g porcini puliti
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate la calotta delle pagnotte e scavatele togliendo il cuore di mollica.
Liberate le sardine dalla lisca.
Affettate i porcini e stufateli in padella con 2 cucchiai di olio; dopo 2' aggiungete gli spinaci, mescolate, fateli appassire a fuoco vivo perché si asciughino e infine salate.
Riempite le pagnotte con i porcini, coprite con le sardine e infornate, insieme con le calotte leggermente unte di olio, a 160 °C per 5' circa.
Sfornate, condite con un filo di olio crudo e servite le pagnotte accompagnate dalle loro calotte tostate.

Lo chef dice che il pane di Altamura è il primo prodotto in Europa a fregiarsi del marchio Dop nella categoria merceologica "Panetteria e prodotti da forno". Viene lavorato solo all'interno dei territori della Murgia nordoccidentale con grani duri raccolti esclusivamente nella zona di origine.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Pinot grigio, Verdicchio di Matelica, Cirò Bianco
Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Mousse di pesce con cavolo rosso

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

600 g cavolo cappuccio rosso
250 g panna fresca
230 g filetto di branzino senza pelle
160 g seppia pulita
120 g code di gambero sgusciate
4 albumi
erba cipollina
alloro
chiodi di garofano
aceto
olio extravergine di oliva
sale
burro per gli stampini

Affettate finemente il cavolo rosso, unitelo in un tegame con 2 cucchiai di olio, 3 foglie di alloro e 4 chiodi di garofano, coprite e lasciate stufare a fuoco basso per 30'; a fine cottura sfumate con un cucchiaio di aceto ed eliminate l'alloro.
Frullate i pesci tagliati a pezzettini, aggiungete gli albumi, la panna, un pizzico di sale e frullate ancora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
Versate il composto in una ciotola e mescolatelo con un cucchiaio di erba cipollina tritata fine (mousse).
Ungete di burro 6 stampini da crème caramel (ø 7 cm), versatevi il composto e cuocete a bagnomaria in forno a 120 °C per 25'. Sfornate gli stampini, sformate le mousse e servitele con il cavolo rosso.

Lo chef dice che potete sostituire a piacere le seppie con i calamari e i gamberi con gli scampi e utilizzare un pesce bianco a vostro piacimento: il sapore varierà diventando leggermente più delicato o saporito, ma se mantenete le stesse proporzioni il gusto della mousse risulterà sempre ben bilanciato.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Riviera Ligure di Ponente Vermentino, Gravina secco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Cefalo con patate e nocciole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

700 g 2 cefali
500 g patate
150 g scalogni sbucciati
50 g nocciole
timo
olio extravergine di oliva
sale

Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. **Distribuitele** in un solo strato in una larga pirofila o sulla placca del forno, conditele con 2 cucchiai di olio e aggiungete gli scalogni interi. Salate e infornate a 190 °C per 25' circa.
Eviscerate i cefali, lavateli, asciugateli e salateli nel ventre con moderazione.
Sfornate le patate, appoggiatevi sopra i cefali, aggiungete qualche rametto di timo, le nocciole intere, ungete con un filo di olio e infornate di nuovo, sempre alla stessa temperatura, per altri 15'.

Lo chef dice che potete realizzare questa ricetta sostituendo i pesci con altri di vostro gusto; badate solo che abbiano la medesima pezzatura per mantenere gli stessi tempi di cottura.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Montello e Colli Asolani Manzoni bianco, Torgiano Chardonnay, Lamezia Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Cefalo con patate e nocciole

Cefalo

TIPO DA MARE E DA LAGUNA
Famoso per le sue uova, da cui si ricava la bottarga, il cefalo è decisamente meno apprezzato, a torto, per le sue carni, che sono invece sode e saporite. Le varie specie di cefali, della famiglia dei Mugilidi, sono eurialine, ossia resistenti a forti sbalzi di salinità: questi pesci risalgono infatti le foci dei fiumi e vivono nelle lagune salmastre, dove spesso vengono allevati.

Ciotola del baccalà e piatto rosa della mousse Rina Menardi, piattini della mousse Caterina von Weiss, piattino dei cefali Ceramiche Milesi, cucchiaio Abito Qui, bicchiere Bormioli Rocco, fondo realizzato con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

"Caprese" di sedano rapa e barbabietola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**
Vegetariana senza glutine

350 g barbabietola cotta
350 g sedano rapa
40 g olio extravergine di oliva dal fruttato leggero
30 g pinoli
10 g aceto
prezzemolo
latte
sale

Affettate la barbabietola a rondelle di 0,5 cm di spessore e mettetela a spurgare in acqua corrente per 15-20'.
Pelate il sedano rapa e tagliatelo a fette dello stesso spessore della barbabietola; mettetelo in casseruola e copritelo a filo con una miscela di acqua e latte nelle stesse proporzioni e un pizzico di sale. Portate sul fuoco e cuocete scoperto per 5' dal bollore.
Tostate i pinoli in una padella calda senza grassi.
Tritate un ciuffetto di prezzemolo.
Scolate il sedano, sciacquatelo e asciugatelo. Con un tagliapasta (ø 6 cm) ritagliate le fette di sedano e di barbabietola e disponetele alternandole su di un largo piatto ("caprese"); cospargete con i pinoli tostati.
Frullate l'olio con l'aceto, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato, versatelo sulla "caprese" e servite subito.

L'olio giusto Delicato e fine, ma con una lieve nota amara e piccante. Garda Dop, Olio monovarietale da olive pendolino, Olio monovarietale da olive casaliva

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Blanc de Morgex, Alto Adige Valle Venosta Kerner, Contea di Sclafani Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

"Caprese" di sedano rapa e barbabietola

Sfogliata di spinaci con rösti

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

600 g patate
250 g spinaci lessati e strizzati
100 g panna fresca
1 disco di pasta sfoglia fresca
1 uovo
grana grattugiato - aglio
burro - noce moscata
sale - pepe

Lessate le patate per 15' dal bollore, poi lasciatele intiepidire nell'acqua di cottura.
Saltate per un paio di minuti in padella gli spinaci con una noce di burro e uno spicchio di aglio schiacciato, che poi andrà eliminato.
Pelate e grattugiate le patate con la grattugia a fori larghi, salatele e pepatele.
Stendete un foglio di carta da forno su una placca; appoggiatevi un anello (ø 8 cm), ungete il fondo di carta con burro morbido, all'interno distribuite un ottavo delle patate grattugiate e pressatele formando un disco di 1 cm di spessore.
Sfilate l'anello e ripetete l'operazione per altre 7 volte formando i rösti.
Srotolate su una placca la sfoglia lasciandola sulla sua carta da forno, ripiegate verso l'interno un paio di centimetri di bordo premendola leggermente e pizzicandola ogni 2-3 cm.
Mescolate gli spinaci con l'uovo, la panna, 2 cucchiai di grana grattugiato, una macinata di pepe e una grattata di noce moscata.
Distribuite gli spinaci sulla pasta sfoglia e infornate a 200 °C. Dopo 10' infornate a parte anche i rösti. Dopo altri 20' sfornate la torta e i rösti.
Lasciate riposare entrambi per 5-10', poi trasferite la torta sul piatto, disponetevi al centro i rösti e servite.

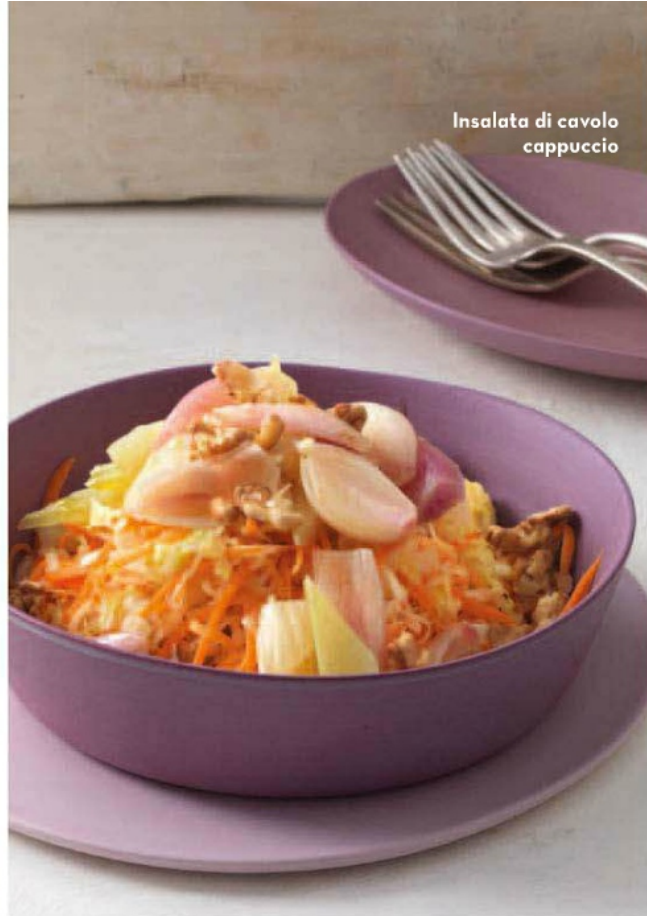
Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Valdichiana Bianco, San Severo Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

UNA SOSTANZIOSA COLAZIONE SVIZZERA

Il rösti è un rustico tortino di patate originario del cantone di Berna, dove si consumava un tempo per colazione. Servito oggi come contorno, si prepara con patate crude o lessate al dente, affettate sottili, grattugiate o sbriciolate e fritte con burro o olio. Semplice o arricchito con pancetta, cipolla o formaggio, l'importante è che sia sempre ben dorato e croccante.

Sfogliata di spinaci con rösti

Scodelle di patata fritte con cipolla e broccoletti

Insalata di cavolo cappuccio

Scodelle di patata fritte con cipolla e broccoletti

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**
Vegetariana senza glutine

1 kg 6 patate della stessa misura
250 g cipolla
200 g broccoletti puliti
peperoncino - limone
olio di arachide
olio extravergine di oliva - sale

Pelate le patate; pareggiate i lati lunghi in modo che si appoggino bene; svuotatele con lo scavino lasciando un paio di centimetri di spessore (scodelle).

Mettete a lessare i broccoletti.

Affettate intanto la cipolla, mettetela in padella con 2-3 cucchiai di olio extravergine, un pizzico di sale e 2-3 mestoli di acqua. Cuocetela a fuoco vivo, finché l'acqua non sarà completamente evaporata e la cipolla non comincerà a rosolarsi.

Aggiungete a questo punto i broccoletti, un peperoncino spezzettato e un pizzico di scorza di limone grattugiata, mescolate, cuocete per un paio di minuti, spegnete, salate e tenete in caldo.

Versate mezzo litro abbondante di olio di arachide in una casseruolina alta (ø 20 cm), scaldatelo a 170 °C e friggetevi le scodelle di patata, ben asciugate, 2-3 alla volta per 8-9', poi scolatele su carta da cucina.

Riempite le scodelle di patata, leggermente salate, con i broccoletti e servitele subito.

Lo chef dice che è importante che le patate siano di dimensioni simili per una frittura omogenea. Con gli scarti potete preparare un purè o arricchire un minestrone.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Tortonesi Bianco, Valdinievole Bianco, Falerno del Massico Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di cavolo cappuccio

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di spurgatura**
Vegetariana

350 g cavolo cappuccio pulito
200 g carote
200 g sedano
120 g scalogno
80 g olio extravergine di oliva
8 gherigli di noce
senape - aceto
limone - zucchero - sale

Tagliate molto fine, meglio se con l'affettatrice, il cavolo cappuccio; salatelo, mescolatelo e lasciatelo spurgare per 1 ora.

Raschiate le carote e tagliatele a bastoncini molto sottili, lunghi 2-3 cm (julienne).

Eliminate i filamenti dai gambi del sedano e tagliatelo a bastoncini, metteteli in una casseruola con gli scalogni, 2 cucchiai di olio, un cucchiaino di sale e mezzo cucchiaio di zucchero e copriteli con metà acqua e metà aceto; portate a bollore e cuocete per 5', poi spegnete e lasciate intiepidire.

Scolate, tagliate a pezzetti il sedano e sfogliate lo scalogno.

Mescolate il cavolo cappuccio con il sedano, lo scalogno e le carote e completate con le noci spezzettate grossolanamente.

Mescolate l'olio rimasto con 35 g di succo di limone, un cucchiaino di senape e un pizzico di sale ottenendo un'emulsione omogenea e con essa condite l'insalata.

Le parole in cucina L'*emulsione* è una miscela di due liquidi non mescolabili, come l'olio e il succo di limone o l'aceto. Mescolando energicamente, il grasso si divide in minuscole goccioline, che rimangono in sospensione nel liquido non grasso: si crea così un composto opalescente che tenderà a separarsi. Più fini saranno le goccioline, più stabile sarà l'emulsione: per questo è consigliabile usare il frullatore.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Garda Colli Mantovani Bianco, Montecarlo Bianco, Pentro di Isernia Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Gratin di coste

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

600 g coste
100 g panna fresca
1 scalogno
grana grattugiato
aglio - prezzemolo
burro
limone
sale

Sfogliate il cespo di coste; separate le coste bianche dalle foglie, lavate il tutto e asciugate.
Eliminate con il pelapatate i filamenti dalle coste e tagliatele a tocchi, poi lessatele in acqua bollente aromatizzata con una fetta di limone fino a che non saranno tenere: occorreranno circa 5-6'.
Versate in acqua bollente anche le foglie verdi e lessatele per 3-4', poi scolatele.
Tritate lo scalogno, rosolatelo con una noce di burro e unite le foglie delle coste, sminuzzate; mescolate, bagnate con la panna, salate e fate insaporire per un paio di minuti.
Spegnete, aggiungete un cucchiaio di grana grattugiato e frullate (crema).
Saltate in padella le coste bianche con una noce di burro, uno spicchio di aglio e un cucchiaio di prezzemolo tritato grossolanamente; salate a fine cottura.
Versate sul fondo di una pirofila la crema delle foglie delle coste, mettetevi sopra, a strati alterni con grana grattugiato, le coste bianche, cospargete di grana e passate in forno a 220 °C per 7-8'.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Trentino Pinot bianco, Colli Piacentini Ortrugo, Melissa Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Gratin di coste

BIANCHE E CARNOSE
Le bietole da costa, comunemente dette semplicemente coste, presentano foglie e piccioli larghi e carnosi, entrambi ottimi e molto versatili in cucina. Prendono il nome da barbabietola, di cui sono parenti strette, coltivate soprattutto per coste e foglie. Ricche di sali minerali, sono caratterizzate dalla presenza di betaina, una sostanza che previene l'accumulo dei grassi nel fegato e nel sangue: verdura bella, buona e salutare.

Piatto bianco e posata della caprese e piatto delle patate in primo piano Abito Qui, piatti grigi e lilla Rina Menardi, piatto delle patate in secondo piano Caterina von Weiss, pirofila con midollino La Porcellana Bianca, bicchieri Bormioli Rocco, fondo realizzato con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Triangoli di porro con patate speziate

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Vegetariana**

700 g patate
600 g 1 grosso porro
60 g burro
1 scalogno
1 uovo
farina - vino bianco secco
cardamomo
coriandolo in polvere
curcuma in polvere
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale - pepe nero in grani

1. Spuntate il porro, sfogliatelo e lavatelo. Pelate le patate e tagliatele a rondelle spesse 3-4 mm. Portate a bollore una pentola di acqua con mezzo bicchiere di vino bianco e sale, tuffatevi le patate, cuocetele per 1' dalla ripresa del bollore e scolatele.
2. Fate spumeggiare 30 g di burro con lo scalogno affettato, aggiungete le patate, rosolatele per 7-8' a fuoco basso, quindi lasciatele raffreddare.
3. Sbianchite le guaine del porro in acqua bollente: immergetele dalla parte verde, più coriacea, e lasciatele appassire fino a che anche la parte bianca sarà immersa, per 2' dalla ripresa del bollore. Scolatele e immergetele in una bacinella di acqua fredda.
4. Pestate nel mortaio 3 bacche di cardamomo, 7-8 grani di pepe nero, aggiungete un cucchiaino di curcuma e uno di coriandolo. Schiacciate le patate condendole con le spezie. Continuate a schiacciarle fino a ottenere un purè non troppo liscio.
5. Scolate le guaine del porro su un telo (se sono molto grandi, dividetele in strisce larghe 3-4 cm) e tamponatele delicatamente asciugandole. Vi serviranno 12 strisce.
6. Mettete una cucchiaiata di patate speziate alla base bianca della guaina; cominciate ad avvolgere il ripieno, "facendolo rotolare" sulla stessa guaina in modo da ottenere un pacchettino triangolare.
7. Preparate una pastella battendo un uovo e mescolandolo con tanta farina quanta ne serve per ottenere un composto fluido (circa una cucchiaiata abbondante).
8-9. Scaldate in padella 30 g di burro con 2-3 cucchiai di olio. Tuffate i triangoli di porro, un paio alla volta, nella pastella sporcandoli appena e poi metteteli nel grasso caldo. Fateli dorare su tutti i lati. Spegnete, mettete un pizzico di grana su ogni pacchettino e coprite per 2-3' per dare il tempo al formaggio di fondersi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Terre Alfieri Arneis, Friuli-Latisana Pinot bianco, Orcia Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sottopiatto Rina Menardi, piatto e piattini Ceramiche Milesi, cucchiaio Abito Qui

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Secondi

Coniglio in padella con radicchio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

1,2 kg 1 coniglio
200 g 2 cespi di radicchio rosso
burro - salvia - aglio
chiodi di garofano
vino bianco secco
brodo vegetale - prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate il coniglio a pezzi. In una larga padella mettete, a freddo, una noce di burro, 3 cucchiai di olio, qualche foglia di salvia, 3 spicchi di aglio con la buccia e 2 chiodi di garofano schiacciati. Disponete poi i pezzetti di coniglio, salate, spruzzate con vino bianco e portate sul fuoco.
Cuocete con il coperchio per circa 10', quindi girate la carne, spruzzate con un altro po' di vino bianco, coprite, abbassate il fuoco e cuocete ancora per circa 20'.
Tagliate intanto i cespi di radicchio in 6 spicchi ciascuno e rosolateli velocemente in un'altra padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 3-4'.
Girate nuovamente la carne, bagnatela con brodo vegetale e cuocetela per altri 10'; aggiungete il radicchio e un ciuffo di prezzemolo tritato, cuocete ancora per 5-6' tutto insieme, infine servite.

Lo chef dice che "radicchio" è un termine generico utilizzato per varie tipologie di cicorie accomunate da un particolare metodo di coltivazione: la forzatura, che mira a ottenere cespi con foglie compatte, generalmente rosse o variegate. Il "re" dei radicchi è il Rosso di Treviso Igp, che è una delle eccellenze italiane.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Lago di Caldaro Classico Superiore, Colli del Trasimeno Merlot, Irpinia Piedirosso

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Coniglio in padella con radicchio

Pasticcio di pollo e fegato

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora**

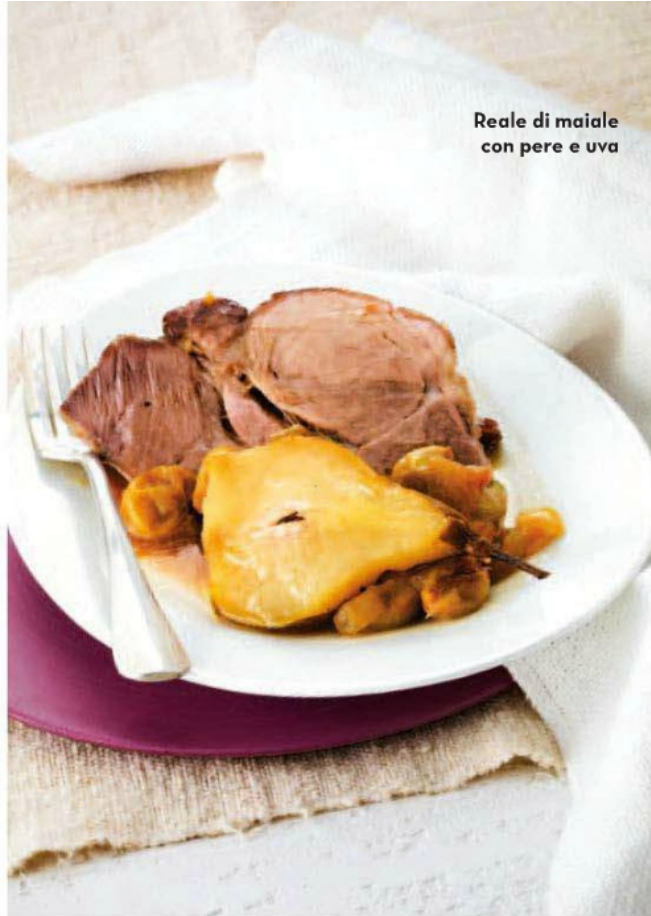
900 g cosce di pollo
250 g fegato di vitello
100 g pancetta
scalogno - prezzemolo
burro - sale - pepe

Disossate le cosce di pollo, eliminando anche la pelle: vi resteranno circa 400 g di polpa. Tagliatela a piccoli bocconcini.
Tritate nel cutter la pancetta tagliata a pezzettini, poi unite i bocconcini di pollo e tritateli insieme, non troppo finemente, ottenendo una polpa tipo macinato.
Sminuzzate il fegato con il coltello e unitelo al pollo e alla pancetta.
Mondate e tritate mezzo scalogno con un ciuffo di prezzemolo e aggiungeteli alle carni; salate, pepate e lavorate il macinato amalgamando gli ingredienti tra loro (pasticcio).
Imburrate uno stampo tipo plum cake adatto al forno, meglio se di ceramica; riempitelo con il pasticcio e infornate a 180 °C per 30'.
Servite il pasticcio tagliandolo a fette e accompagnandolo a piacere con insalata di stagione, condita con un filo di aceto balsamico.

Le parole in cucina Il *cutter* è uno strumento oggi quasi indispensabile in una cucina dotata di una minima attrezzatura: ne esistono di moltissime varietà e, generalmente, sono apparecchi tuttofare, grazie alla possibilità di cambiare gli accessori da inserire nel vaso montato sul perno centrale: oltre alle lame che si utilizzano per tritare, si può frullare, montare, impastare. Spesso, con l'aggiunta di altri attrezzi, anche tagliare verdure, spremere, centrifugare.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Traminer aromatico, Bolgheri Sauvignon, Alcamo Bianco Vendemmia Tardiva

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Pasticcio di pollo e fegato

Reale di maiale con pere e uva

Uova, pancetta e formaggio in foglie di verza

Reale di maiale con pere e uva

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **2 ore** **Senza glutine**

- **900 g** reale di maiale
- **800 g** 4 pere
- **250 g** acini di uva
- **1** gambo di sedano
- **1** cipolla
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Salate e pepate il reale di maiale, massaggiandolo; mettetelo in una casseruola da forno ampia, che possa contenere comodamente il pezzo di carne, le pere e gli altri ingredienti.
Sbucciate le pere a strisce alterne e mettetele, intere, nella casseruola insieme con la cipolla, sbucciata e tagliata a pezzetti, e il sedano a rondelle. Irrorate le pere e la carne con 3 cucchiai di olio. Coperchiate e infornate a 200 °C per 40'.
Aggiungete, quindi, gli acini di uva e infornate nuovamente per circa 1 ora.
Servite la carne a fette, accompagnandola con le pere tagliate e l'uva.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Oltrepò Pavese Pinot nero, San Gimignano Merlot, Sambuca di Sicilia Syrah

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Uova, pancetta e formaggio in foglie di verza

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **100 g** pancetta a fettine
- **100 g** formaggio Emmentaler
- **80 g** panna fresca
- **8** uova
- **4** foglie di verza
- prezzemolo tritato
- zenzero in polvere
- sale
- pepe

Scegliete da una verza 4 foglie tra le più interne, verde chiaro e tenere, grandi circa come una mano (peseranno circa 130 g in totale).
Tagliate la pancetta in pezzetti non troppo piccoli e rosolatela in una padella, senza grassi aggiunti, per 1-2', poi tenetela da parte.
Battete le uova con la panna, un ciuffo di prezzemolo tritato, sale, pepe, un pizzico di zenzero in polvere.
Disponete le foglie di verza in tegamini da porzione, adatti ad andare in forno.
Appoggiate i tegamini, per comodità, sulla placca del forno, poi, con un mestolo, distribuite le uova nelle foglie di verza.
Aggiungete la pancetta rosolata e il formaggio, grattugiato con lo zester o con la grattugia a fori grossi.
Infornate i tegamini a 170 °C per 15' circa.
Sfornateli e servite subito.

Le parole in cucina Lo *zester* è uno strumento che serve principalmente per grattugiare la parte esterna e colorata della scorza degli agrumi (*zeste* in francese), da cui prende il nome; simile a una grattugia, è però pensato per funzionare senza bisogno di appoggiarsi sul piano di lavoro, grazie alla lama molto affilata, che non richiede troppa pressione. Poiché ne esistono con la superficie tagliente di diversi tipi, sono oggi utilizzati anche per altre funzioni: affettare a lamelle o grattugiare a filetti.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Pinot grigio, Offida Pecorino, Vermentino di Sardegna

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Bocconcini di manzo con sedano rapa

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 1 ora di marinatura** **Senza glutine**

1 kg **1 sedano rapa**
1 kg **polpa di spalla di manzo a bocconcini**
200 g **cipolla**
200 g **carote**
130 g **1 fetta di prosciutto crudo all'osso**
alloro - rosmarino - aglio
vino rosso - brodo vegetale
olio extravergine di oliva
paprica - burro - sale - pepe

Portate a bollore in una padella un litro di vino rosso con una foglia di alloro, uno spicchio di aglio con la buccia, schiacciato, un rametto di rosmarino. Fatelo bollire per 1', poi versate subito tutto sui bocconcini di carne, raccolti in un recipiente. Lasciate riposare la carne in questa marinata per 1 ora.
Tagliate la cipolla sbucciata a pezzetti, le carote mondate a mezze rondelle, tagliate a dadini il prosciutto. Rosolate tutto in un'ampia casseruola, con 40 g di burro, per 2-3'.
Scolate la carne dalla marinata, conservando il liquido; eliminate aglio e rosmarino. Mettete la foglia di alloro della marinata nelle verdure rosolate con il prosciutto.
Arrostite i bocconcini di manzo in due turni in una padella con 2 cucchiai di olio ogni volta, tenendoli sempre in movimento in modo che si rosolino bene su tutti i lati. Cuoceteli per 2-3', poi salateli, pepateli e insaporiteli con un po' di paprica.
Unite il manzo alle verdure saltate con il prosciutto, fate nuovamente rosolare, bagnate con metà della marinata e, a coprire, con brodo vegetale. Cuocete a fuoco medio-basso per 1 ora, parzialmente coperto.
Mondate il sedano rapa e tagliatelo a dadi, poi fatelo saltare in una padella con 3 cucchiai di olio e una noce di burro per 5'; quando comincia a essere un po' rosolato, aggiungete una macinata di pepe, un po' di paprica, sale; insaporite mescolando per 1', poi unitelo in casseruola alla carne ormai pronta, scaldatelo per qualche istante, se occorre, e servite subito.

Lo chef dice che la spalla di manzo è abbastanza grande e differenziata nella qualità della polpa, perciò non tutti i tagli hanno la stessa consistenza: se a fine cottura la carne non fosse abbastanza tenera, cuocetela per altri 10'.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Grignolino del Monferrato, San Ginesio Rosso, Rosso Barletta

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Bocconcini di manzo con sedano rapa

Piatti colorati Rina Menardi, piatto ovale dei bocconcini di manzo Maxwell & Williams, posate Abito Qui, fondi realizzati con prodotti Oikos

UNA RADICE AROMATICA

Chiamato anche sedano di Verona (una tra le qualità migliori è il "Bianco del Veneto", oltre al "Gigante di Praga"), è una particolare varietà di sedano che, anziché la parte aerea, sviluppa di più la radice, che ha una forma sferica e arriva a pesare mediamente circa 1 kg. Si pulisce eliminando le radichette e la scorza grinzosa; se non si utilizza subito, per evitare che si ossidi si passa sulla superficie una fetta di limone. Solitamente si consuma cotto, ma è buono anche crudo, grattugiato o affettato sottilmente.

Dolci

Choux alla crema di banana

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **10**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

250 g latte
100 g cioccolato fondente
100 g panna fresca
70 g farina
60 g zucchero
35 g burro
12 g maizena
2 uova
2 tuorli
1 banana
limone
timo
sale

Fondete il burro in 120 g di acqua con 10 g di zucchero e un pizzichino di sale, unite poi un ciuffettino di timo tritato e al bollore unite la farina e mescolate bene sul fuoco per un paio di minuti.
Trasferite l'impasto in una ciotola, coprite e lasciatelo intiepidire. Incorporate poi le 2 uova intere, uno alla volta; mettete il composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo a grossi ciuffetti (circa 20) su una teglia coperta di carta da forno; infornate a 190 °C per circa 18-20' (choux).
Lavorate i tuorli con 50 g di zucchero e la maizena. Portate a bollore il latte, poi con esso stemperate i tuorli, aggiungete la banana frullata con un cucchiaino di succo di limone e cuocete la crema dolcemente per pochi minuti (deve solo addensarsi). Copritela e lasciatela raffreddare, quindi incorporate 50 g di panna, montata.
Fate un piccolo foro sul fondo degli choux e, usando una tasca da pasticciere munita di bocchetta stretta e liscia, farciteli.
Fondete dolcemente a bagnomaria il cioccolato con la panna rimasta e con un cornetto distribuitelo a fili sugli choux. Serviteli subito, prima che la pasta perda la sua fragranza.
Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Recioto di Soave, Malvasia delle Lipari dolce
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Choux alla crema di banana

Tortine tropéziennes

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora più 2 ore di lievitazione**
Vegetariana

400 g panna fresca
300 g farina 0 più un po'
125 g latte
75 g burro
50 g zucchero semolato
12 g lievito di birra
1 uovo - 1 tuorlo
acqua di fior d'arancio
granella di zucchero
zucchero a velo - sale

Fondete dolcemente il burro in una casseruolina. Unitelo nell'impastatrice con l'uovo, lo zucchero semolato, un pizzico di sale e un cucchiaio di acqua di fior d'arancio; aggiungete la farina e avviate l'apparecchio.
Sciogliete il lievito nel latte tiepido, unitelo agli altri ingredienti nell'impastatrice e proseguite la lavorazione: otterrete un impasto morbido e cremoso. Coprite il recipiente dell'impastatrice con la pellicola e lasciate lievitare per 1 ora circa.
Rovesciate poi l'impasto sul piano di lavoro infarinato, lavoratelo molto brevemente per dargli forma di filoncino; dividetelo in 8 trancetti, modellateli a galletta e sistematele ben distanziate su una teglia coperta di carta da forno; copritele con un telo e lasciatele lievitare per 1 ora ancora.
Battete 1 tuorlo con mezzo cucchiaio di panna e con il composto spennellate uniformemente i panetti ormai lievitati, poi cospargeteli con la granella di zucchero.
Infornateli a 180 °C per 20' circa. Sfornate e lasciate raffreddare (tortine).
Tagliate a metà orizzontalmente le tortine, farcitele con la panna, montata con 2 cucchiai di zucchero a velo, e servitele subito.
Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Oltrepò Pavese Moscato, Colli Euganei Fior d'Arancio
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

GOLOSITÀ DALLA COSTA AZZURRA

Questa torta prende il nome da Saint-Tropez, dove fu creata negli anni Cinquanta. La ricetta originale prevede un formato più grande e una ricca farcitura di crema al burro e crema pasticciera.

Tortine tropéziennes

Mousse di ricotta al Marsala

Impegno: **FACILE** Persone: **10**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 2 ore di raffreddamento**

- **450 g ricotta di pecora**
- **200 g acini di uva bianca**
- **200 g Marsala secco**
- **180 g panna fresca**
- **150 g zucchero**
- **100 g cioccolato fondente in gocce**
- **80 g albume**
- **10 g gelatina in fogli**

Unite 20 g di zucchero al Marsala e fatelo bollire fino a ridurlo a metà del volume iniziale.
Tagliate intanto a metà gli acini di uva ed eliminate i vinaccioli.
Frullate la ricotta con 65 g di zucchero.
Portate a bollore 30 g di panna, toglietela dal fuoco e unitevi la gelatina ammollata e strizzata; stemperatela completamente mescolando con cura, quindi incorporatela alla ricotta frullata.
Versate gli acini di uva nel Marsala ormai ridotto, riportate di nuovo al bollore, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.
Montate l'albume.
Versate 65 g di zucchero in una piccola casseruola, unite 2 cucchiai di acqua e cuocetelo fino a 121 °C, quindi aggiungetelo a filo nell'albume, continuando a montare finché il composto non diventa freddo (meringa).
Incorporate la meringa alla ricotta mescolando delicatamente; unite anche la panna rimasta, montata, e le gocce di cioccolato.
Distribuite la mousse in 10 stampini usa e getta di alluminio, batteteli sul piano per assestare il contenuto e metteteli in frigorifero a rassodare per 2 ore. Sformate le mousse e servitele con l'uva al Marsala.

Vino liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. Albana di Romagna passito, Marsala Fine Oro Dolce

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Clafoutis di uva nera

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana

- **300 g latte**
- **300 g acini di uva nera**
- **150 g crème épaisse (doppia panna)**
- **125 g farina**
- **100 g zucchero**
- **50 g panna fresca**
- **2 uova**
- **arancia**
- **sale**

Mescolate le uova con lo zucchero, incorporate la farina, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un'arancia (composto).
Mescolate la crème épaisse con la panna fresca e il latte e unite tutto al composto di uova, stemperando bene.
Distribuite l'uva in una pirofila rettangolare (16x25 cm, h 5 cm), versatevi sopra il composto e infornate a 180 °C per 45' circa.

Lo chef dice che non occorre ungere la pirofila, visto che il clafoutis non va sformato. Servitelo freddo e ricordate che il giorno dopo sarà ancora più buono. Se non trovate la crème épaisse, potete sostituirla con il mascarpone.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Brachetto del Piemonte, Malvasia di Castelnuovo Don Bosco dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Torta di castagne e pere

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

- **200 g castagne lessate**
- **100 g burro**
- **100 g zucchero semolato**
- **100 g farina**
- **50 g zucchero a velo**
- **7 g lievito per dolci**
- **2 uova**
- **2 pere Kaiser piccole**
- **burro e zucchero semolato per la tortiera e le pere**
- **sale**

Frullate le castagne con lo zucchero a velo, aggiungete il burro molto morbido e frullate ancora per ben amalgamare.
Montate le uova intere con lo zucchero semolato e un pizzico di sale, ottenendo una spuma gonfia e biancastra; incorporatevi le castagne frullate e infine la farina, setacciandola con il lievito.
Versate l'impasto in una tortiera (ø 20 cm) imburrata e foderata con carta da forno, anch'essa imburrata, livellate bene e infornate a 180 °C per 35-40'. Sfornate e lasciate raffreddare la torta.
Pelate le pere, tagliatele a metà per il lungo, eliminate il torsolo e riducetele a fettine.
Scaldate in una larga padella una noce di burro con una spolverata di zucchero; quando comincia a caramellarsi, unite le pere e saltatele per qualche minuto, finché non avranno preso un bel color caramello; stendetele poi ad asciugare su carta da cucina.
Tagliate la torta a metà orizzontalmente, farcitela con le pere, ricomponetela e servitela con una lieve spolverata di zucchero a velo a piacere.

Lo chef dice che, se desiderate utilizzare le castagne fresche, procedete così: lessatele per 20', sbucciatele ed eliminate la pellicina, poi rimettetele in acqua bollente a lessatele finché non saranno diventate morbide. Al momento dell'acquisto, invece delle castagne scegliete i marroni, che sono più facili da sbucciare.

Vino passito con aromi di frutta matura. Ramandolo, Verdicchio dei Castelli di Jesi passito

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Torta di castagne e pere

IL FRUTTO DELL'AUTUNNO
Raccolta a settembre, la pera Kaiser si trova in commercio fino ad aprile dell'anno successivo. È caratterizzata dalla buccia bronzea e rugginosa e ha la polpa bianca, appena granulosa e dolce-acidula.
È ideale da usare in cucina per tutte quelle ricette in cui si vuole che il frutto conservi una buona consistenza dopo la cottura.

Piattini grigi della mousse Ceramiche Milesi, piatto rosa Rina Menardi, pirofila Fonderia Bucci, piattino del clafoutis, piattini della torta di castagne e bicchiere in ceramica Caterina von Weiss, posata Abito Qui, fondo realizzato con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

ANCHE NEL 2012

U2 È IL SUPERMERCATO PIÙ CONVENIENTE* D'ITALIA.

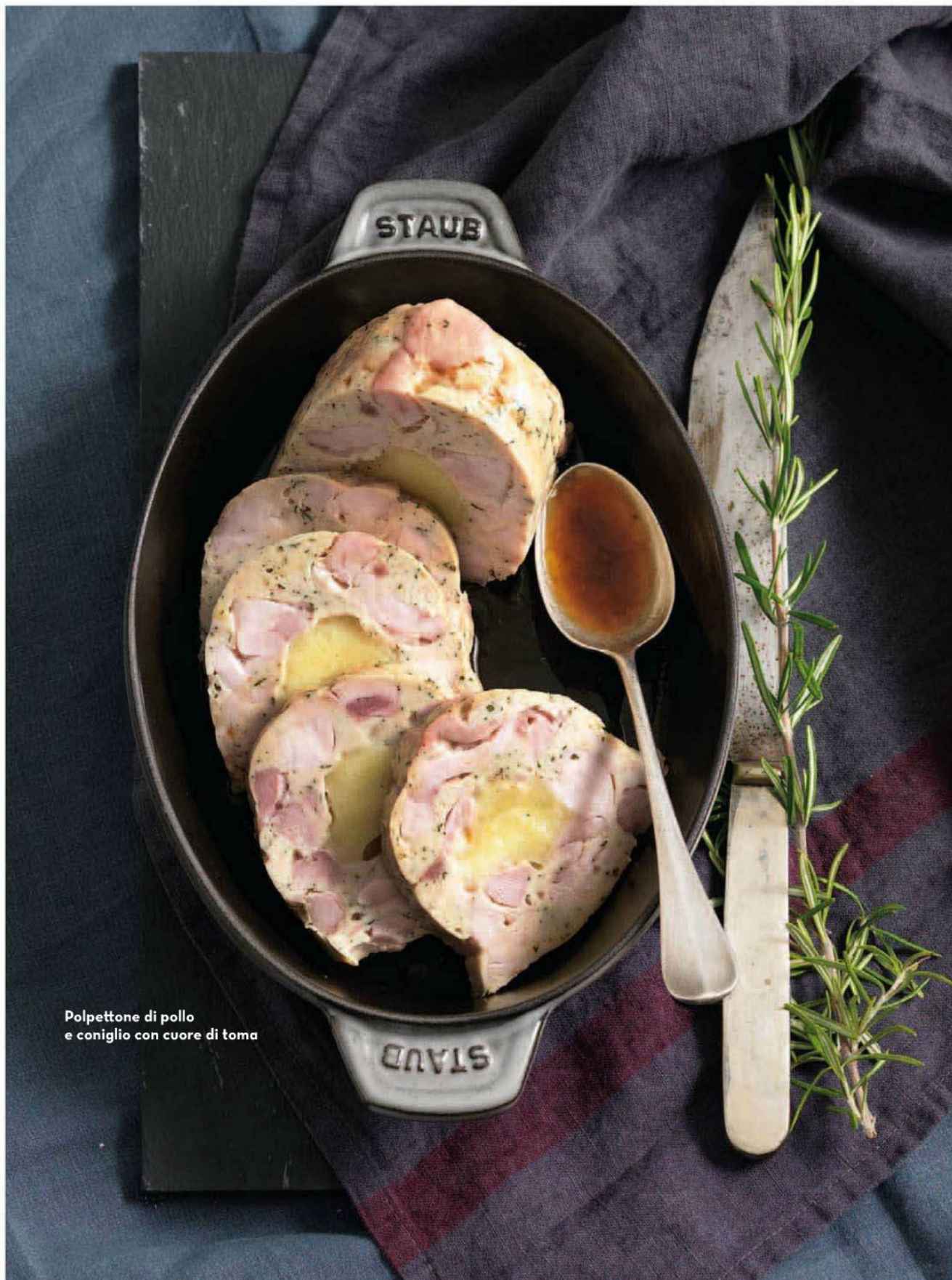
U2 SUPERMERCATO

U2supermercato.it

Falso magro con mele e pere

Tutti a tavola, c'è il polpettone!

È il piatto più saggio della cucina domestica, in grado di nobilitare ogni avanzo. Ma è anche una versatile squisitezza: con carni crude o cotte, pesce, verdura, perfino frutta. Eccolo in sei nuove ricette, semplici e sorprendenti

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI

Polpettone di pollo e coniglio con cuore di toma

Torta di carni cotte

Falso magro con mele e pere

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Senza glutine**

700 g polpa di vitellone tritata
250 g polpa di spalla di maiale tritata
150 g patata lessata
60 g grana grattugiato
1 pera Kaiser molto soda
1 mela Golden
limone
vino Traminer aromatico
rosmarino - timo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Sbucciate i due frutti. Tagliate a dadini la mela, tenendone da parte qualche fettina sottile. Grattugiate la pera con la grattugia a fori larghi. Bagnate tutto con poco succo di limone per non fare annerire.
Mescolate le due carni con la patata schiacciata, un cucchiaio scarso di rosmarino e timo tritati, i dadini di mela e di pera e il grana; salate e pepate impastando per amalgamare bene (impasto).
Distribuite su un largo foglio di carta da forno un filo di olio, il succo di mezzo limone, sale, pepe e le fettine di mela tenute da parte. Disponete nel centro l'impasto, modellatelo a polpettone (ø 8-9 cm), avvolgetelo nella carta, mettetelo in una teglia e infornatelo a 230 °C per circa 25', così si rosolerà senza rovinarsi.
Sfornate e scartate il polpettone; rimettetelo nella pirofila nel suo fondo di cottura, portate sul fuoco, sfumate con un bicchiere di Traminer aromatico; irroratelo poi con il sughetto e infornatelo a 180 °C per altri 35-40' per terminare la cottura.

Di pollo e coniglio con cuore di toma

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

600 g petto di pollo
600 g polpa di coniglio
100 g toma piemontese
1 uovo
timo
finocchietto
sale - pepe
burro per lo stampo

Tagliate a cubetti tutta la carne. Frullate in crema il pollo con l'uovo e un'abbondante cucchiaiata di foglie di timo e finocchietto tritate; salate, pepate e mescolate il composto con i cubetti di coniglio.
Imburrate uno stampo rettangolare con fondo concavo (26x10 cm, h 8 cm), foderatelo di carta da forno e ungete anch'essa con il burro.
Distribuite parte del composto sul fondo e sui bordi dello stampo, mettete nel centro la toma a bastoncini sottili o a dadini, poi coprite bene con il resto del composto; pressate delicatamente per compattare ed eliminare eventuali bolle di aria.
Coprite con un rettangolo di carta da forno bagnata facendolo debordare e infornate a 180 °C per circa 40'. Sfornate, lasciate riposare il polpettone per 10', eliminate la carta e servitelo. Sarà ottimo anche tiepido.

Torta di carni cotte

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **3 ore e 30' più 2 ore di raffreddamento**

700 g cappello del prete di vitello
700 g pesce di manzo
150 g patata lessata
130 g mortadella di fegato
100 g latte
80 g pane raffermo senza crosta
2 gambi di sedano
1 uovo
1 cipolla
1 carota
alloro
vino bianco secco
brodo di carne
grana grattugiato
noce moscata
pangrattato fine
prezzemolo
salvia
burro - olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate a tocchetti cipolla, carota e sedano; mettetene metà in una pentola di acqua, portate a bollore con 2 foglie di alloro, unite il pesce di manzo e lessatelo per 2 ore e 30'; salate verso la fine.
Rosolate il resto delle verdure a tocchetti con 2 cucchiai di olio, aggiungete il vitello e fatelo colorire bene, bagnatelo con un bicchiere di vino, lasciate sfumare e bagnate con 3-4 mestoli di brodo.
Coprite, abbassate il fuoco e lasciate cuocere per 1 ora e 45': a questo punto il brodo si sarà consumato quasi del tutto.
Lasciate raffreddare le carni, una volta cotte.
Tritate abbondante prezzemolo (circa 25 g). Tagliate a pezzetti il pane e bagnatelo con il latte. Tagliate a dadini la mortadella di fegato. Schiacciate la patata. Macinate le due carni ormai fredde (il vitello va macinato con il suo fondo di cottura).
Mescolate accuratamente tutti gli ingredienti preparati con il pane strizzato, 2 cucchiaiate abbondanti di grana grattugiato e l'uovo; aggiustate di sale e pepe e aromatizzate con una grattata di noce moscata.
Preparate delle polpettine sferiche di circa 50 g ciascuna e passatele nel pangrattato.
Imburrate riccamente una teglia e distribuitevi le polpette una vicina all'altra in due strati, mettendo anche alcune foglie di salvia; irrorate con burro fuso e infornate a 200 °C per 10'.
Lo chef dice che questo è l'impasto dei classici mondeghili milanesi, polpette di carne cotta. La carne lessata e quella arrostita si possono preparare anche con un paio di giorni di anticipo.

LA PIÙ GROSSA DELLE POLPETTE

Forme
Che sia carne, cruda o cotta, o pesce, ogni ingrediente, macinato più o meno fine, è buono da modellare in un bel rotolo, più o meno snello, e servire poi a grosse rondelle. Per qualche variazione sul tema, si può avvolgere in una fetta di carne, come il polpettone napoletano, rinchiudere fra due petti di oca, o comporlo in tortiera.

Ripieni
Per arricchire e "legare" la base di carni (spesso di ricupero) e pesci, la tradizione aggiunge pane, uova, verdure, erbe, formaggio; ma si può provare anche la frutta, per un delicato effetto a sorpresa.

Cotture
Un polpettone si può fare in forno, stufato o brasato in casseruola, si può bollire o cuocere a vapore.

Tradizioni
La ricetta della torta di carni cotte si rifà a quella dei mondeghili milanesi: il nome viene dallo spagnolo "albondiga", a sua volta derivante da una parola araba che significa polpetta. All'inizio del Seicento i milanesi, vessati dalle tasse spagnole, erano arrivati a vendere, nel mercatino dietro l'abside del Duomo, la "carne usata" che arrivava dalle tavole dei ricchi. E che veniva poi riciclata in quelle buonissime piccole polpettine.

Polpettone di salmone, orata e spinaci

Polpettone
alla napoletana

Polpettone di oca
in casseruola con la verza

Di salmone, orata e spinaci

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**
più 30 minuti di raffreddamento **Senza glutine**

650 g filetto di salmone
330 g 4 filetti di orata
250 g spinaci puliti
2 albumi
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Togliete la pelle ai filetti dei pesci ed eliminate le lische del salmone. Tagliate a fettine sottili l'orata.
Tagliate a cubi il salmone, tenetene da parte 3-4, e tritate il resto grossolanamente al mixer o battetelo con il coltello. Mescolate il salmone tritato con gli albumi, metà degli spinaci tritati grossolanamente, sale e pepe, amalgamando bene.
Preparate un largo foglio di alluminio e copritelo con un foglio di carta da forno unto di olio; disponetevi tre quarti delle fettine di orata formando un letto; distribuitevi sopra il salmone tritato, le altre fettine di orata e i cubi di salmone rimasti.
Completate con un po' degli spinaci avanzati e arrotolate aiutandovi con la carta da forno e l'alluminio, stringete e sigillate l'involucro formando un polpettone (ø 6-7 cm); lessatelo per 30-40' in una pesciera.
Scolatelo, lasciatelo intiepidire, scartatelo e affettatelo. Servitelo con gli spinaci rimasti saltati in un filo di olio.

Alla napoletana

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **3 ore e 20 minuti**

500 g una fetta larga di polpa di manzo
130 g prosciutto crudo
100 g mollica di pane fresco
50 g olio extravergine di oliva
2 tuorli
1 carota
1 cipolla
1 gambo di sedano
prezzemolo - maggiorana - aglio
uvetta - pinoli - chiodo di garofano
concentrato di pomodoro - sale - pepe

Bagnate la mollica con acqua fresca. Ammorbidite un cucchiaio di uvetta in acqua tiepida per circa 15'.
Battete la fetta di manzo, salatela e pepatela.
Tritate il prosciutto e mescolatene 80 g in una ciotola con un cucchiaio di prezzemolo e uno spicchio di aglio tritati, un pizzico di maggiorana, il pane ben strizzato e i tuorli; amalgamate bene (ripieno).
Stendete il ripieno sulla fetta di manzo livellando bene e lasciando libero un centimetro lungo i lati per facilitare l'arrotolamento.
Distribuite sul ripieno un cucchiaio di pinoli e l'uvetta, scolata e asciugata.
Arrotolate la carne cominciando a ripiegare sul ripieno il lato più lungo. Legate con spago da cucina.
Mettete in una casseruola l'olio, il prosciutto tritato rimasto, appoggiatevi il polpettone, rosolatelo a fuoco medio finché non si sarà ben colorito.
Aggiungete un chiodo di garofano, carota, cipolla e sedano a tocchetti e, non appena saranno appassiti, unite un cucchiaio di concentrato diluito in un mestolo di acqua calda salata. Coprite e cuocete per circa 2 ore abbondanti, a fuoco lento, bagnando di tanto in tanto con poca acqua bollente. Alla fine levate il polpettone dalla casseruola e fatelo riposare. Durante la cottura parte del ripieno potrebbe fuoriuscire, ma questo darà ancora più sapore al fondo di cottura con cui si condirà il polpettone.
Lo chef dice che la ricetta originale al posto dell'olio usa lo strutto, sicuramente saporito, ma piuttosto pesante, e indica di passare il fondo di cottura. Quest'ultimo sarà particolarmente abbondante: se ne avanza, conservatelo per condire una pastasciutta.

Di oca in casseruola con la verza

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **2 ore** **Senza glutine**

1 kg petto di oca intero
500 g verza
450 g 1 coscia di oca
120 g porro pulito
salvia - burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Dividete in due il petto di oca; eliminate dalla pelle, senza toglierla, gli eventuali resti di penne. Spolpate la coscia ed eliminatene la pelle.
Eliminate le foglie più esterne della verza, sfogliatela e tenete da parte 3-4 foglie; tagliate le altre a striscioline, sbianchitele per 5' in acqua bollente con un cucchiaio di olio tenendo da parte l'acqua di cottura dopo averle scolate.
Affettate il porro, mescolatene 20 g con 2-3 foglie di verza scottata tritate grossolanamente, 7-8 foglie di salvia spezzettate, la polpa sminuzzata della coscia di oca; salate e pepate.
Spalmate di burro morbido la polpa interna dei due petti, salate e distribuite il ripieno su uno dei due e coprite con l'altro mezzo petto, tenendo la pelle all'esterno, quindi legate con spago da cucina.
Sciogliete poco burro con alcune foglie di salvia in una casseruola; quando comincia a sfrigolare, appoggiate il polpettone dalla parte della pelle, fate colorire e giratelo: la pelle dell'oca rilascerà del grasso che favorirà la rosolatura. Quando il polpettone sarà ben rosolato su tutti i lati, dopo 8-10', toglietelo dalla casseruola. Eliminate metà del grasso formatosi e la salvia e in quello rimasto fate insaporire il porro e le verze avanzate.
Rimettete in casseruola il polpettone, bagnate con 3 mestoli di acqua della verza, salate, pepate, coprite con le foglie di verza cruda tenute da parte, mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per 45-60' al massimo (una cottura eccessiva asciuga la carne).
Spegnete, lasciate riposare per 10', affettate e servite il polpettone con il suo fondo di cottura.

Testi Cristina Poretti
Styling Beatrice Prada
Nella foto di apertura tazza e ciotole Caterina von Weiss, orcio in vetro e piattini La Rinascente; tutte le pirofile grigie Staub; nella foto del polpettone di salmone piatto in primo piano La Rinascente, piatto in secondo piano ASA Selection; nella foto del polpettone alla napoletana piatti La Rinascente, ciotola ASA Selection; tovaglioli grigi Tessilarte, tovaglietta americana grigia Society by Limonta

DALLA LOMBARDIA

Il nusät, un tortino di zucca con tante storie

Nel Medioevo era servito durante la Sera delle Sette Cene, che si imbandiva l'antivigilia di Natale. Piatto tipico dell'Oltrepò Pavese, si preparava con gli ingredienti che si potevano trovare in inverno nella dispensa di ogni casa di campagna

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Questo semplice tortino di zucca racchiude tante storie, da raccontare quasi come favole: per esempio, la storia della zucca Berrettina di Lungavilla, un piccolo paese dell'Oltrepò Pavese che vanta una qualità di zucca tutta sua, con la scorza dal colore verde azzurrino e una curiosa forma a *capé da prèvi*, cappello del prete, come la chiamano nel dialetto locale. Una varietà che, nonostante la particolare dolcezza della polpa, si era perduta nel tempo a favore di specie più redditizie, e che oggi è in via di recupero, riconoscimento e valorizzazione.

C'è poi la storia del nome di questo tortino: *nusät* è un termine dialettale che sembrerebbe alludere alla noce moscata. Fin dai tempi antichi, infatti, questo ingrediente esotico, molto apprezzato in Lombardia, si utilizzava per insaporire piatti preparati con i pochi ingredienti che si trovavano in inverno nelle case di campagna. Ecco perché con il tempo, forse male interpretando il nome, si cominciò a impreziosire il tortino con gherigli di noce; e poi, via via, con tanti altri ingredienti, anche dolci, che hanno a mano a mano trasformato la ricetta originale in mille versioni di *nusät*.

C'è, infine, la storia della Sera delle Sette Cene, che si imbandiva all'antivigilia di Natale, per poter affrontare il digiuno eucaristico: una cena di magro, ma con ben sette portate, tra le quali figurava, appunto, senza sfigurare, il *nusät*.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

1/2 zucca Berrettina (1,2 kg circa)
60 g grana grattugiato
60 g pangrattato
più un po' per lo stampo
1 uovo
1 cipolla
noce moscata
burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Tagliate la zucca, privatela dei semi e decorticatela: utilizzerete 800 g di polpa. Lessatela (o al vapore per circa 20', o in acqua per 15', o al forno a 180 °C per 40').
2. Sbucciate intanto la cipolla e affettatela; sciogliete in una padella 2 noci di burro con 40 g di olio e rosolatevi lentamente la cipolla, per 8-10'. Spegnete, togliete le cipolle scolandole nella padella e tenete da parte olio e burro (condimento).
3. Schiacciate la zucca lessata in uno schiacciapatate e raccogliete la polpa in una bacinella.
4. Unitevi l'uovo, il grana, il pangrattato, sale, pepe e noce moscata e mescolate.
5. Aggiungete al composto il condimento di olio e burro tenuto da parte e mescolate bene.
6. Imburrate uno stampo tondo con i bordi alti e spolverizzatelo di pangrattato; versate il composto nello stampo, schiacciandolo e livellandolo con una spatolina. Decorate, se volete, la superficie con i rebbi di una forchetta e infornate il tortino a 150 °C per circa 35'. Servitelo decorando, a piacere, con gherigli di noce.

Foto e styling
Beatrice Prada
Tagliere knIndustrie, tessuto Rubelli; padella Ballarini

Profuma e purifica l'aria...

COLLEZIONE
"Arianuova"

La lampada catalitica diffonde la fragranza nell'ambiente in maniera omogenea e in poco tempo, il profumo permane a lungo anche in ambienti molto grandi. Purifica l'aria eliminando i cattivi odori (fumo, cucina ecc.) e può essere utilizzata con una composizione neutra, senza fragranza, per chi desidera aria purificata ma senza profumo!

www.wald.it

La lampada catalitica Wald® è un diffusore di essenze in Kergrès® o vetro della collezione "Arianuova", un nuovo programma di profumazione per la casa. Puoi scegliere tra tante fragranze, forme e colori dedicati al tuo stile e al tuo benessere.

Ci vediamo per un tè?

Un invito per un incontro intimo e raccolto, che non può mai essere frettoloso: soprattutto se gli infusi, dosati a regola d'arte, sono accompagnati da piccole dolcezze preparate con la stessa amorevole cura

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS FOTO RICCARDO LETTIERI

Biscottini al cioccolato con ganache al gelsomino

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **50 biscottini**
Tempo: **1 ora più 2 ore di riposo** **Vegetariana**

- **200 g cioccolato fondente 65%**
- **200 g panna fresca**
- **170 g cioccolato bianco**
- **100 g farina**
- **60 g zucchero semolato**
- **50 g burro**
- **10 g fave di cacao**
- **8 g tè verde al gelsomino**
- **2 uova medie**
- **2 cucchiai di Cognac**
- **1/2 cucchiaino di lievito per dolci**
- **zucchero a velo - sale**

Sciogliete dolcemente a bagnomaria il cioccolato fondente con il burro, senza scaldarlo troppo, poi lasciatelo intiepidire. A parte, montate le uova con lo zucchero semolato e un pizzico di sale; unite il cioccolato fuso alle uova, poi aggiungete il Cognac, la farina e il lievito e le fave di cacao tritate. Lasciate rassodare l'impasto in frigorifero per 2 ore.
Porzionate l'impasto con un cucchiaino, modellate velocemente tra le mani piccole palline di circa 10 g ciascuna. Passatele nello zucchero a velo, disponetele su una teglia coperta con carta da forno e infornatele a 170 °C per 18' (forno statico).
Scaldate la panna fino a 90 °C, spegnete, unite il tè e lasciate in infusione per 5'. Quindi filtratela, riscaldatela leggermente e versatela sul cioccolato bianco tagliato a pezzetti, mescolando accuratamente in modo che si sciolga bene. Lasciate raffreddare, poi mettete in frigo per 10-20'; montate infine la crema con la frusta elettrica (ganache) e utilizzatela subito.
Servite i biscottini semplici o accoppiati e farciti con la ganache.

Il tè giusto Il marcato sapore di questo biscotto si abbina al meglio con il tè *Golden Yunnan*, che dà un infuso morbido, rotondo, perfetto per completare e bilanciare armoniosamente i tannini presenti nel cioccolato.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI?
Andate a pag. 13

Mini cake al tè affumicato

Impegno: **FACILE** Pezzi: **18 dolci**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **300 g farina**
- **250 g 1 mela Renetta**
- **150 g succo di mela**
- **150 g fichi secchi al naturale**
- **120 g burro più un po' per gli stampi**
- **75 g zucchero semolato**
- **75 g zucchero di canna**
- **5 g tè affumicato Lapsang Souchong**
- **2 uova**
- **lievito per dolci - sale**
- **semi di zucca e di girasole**

Rivestite 18 stampini da plum cake (lunghi 6 cm, alti 4,5 cm) con carta da forno, poi imburratela. In alternativa, utilizzate stampi per muffin.

Sminuzzate i fichi secchi e raccoglieteli in una ciotola.
Scaldate il succo di mela a 95 °C, spegnete, unite il tè e lasciatelo in infusione per 5'. Infine versatelo sui fichi, filtrandolo.
Montate il burro, morbido, con un pizzico di sale, lo zucchero semolato e quello di canna. Amalgamate poi le uova, uno per volta, quindi la farina e 6 g di lievito setacciato. Alla fine, incorporate i fichi con il succo di mela e la mela Renetta, sbucciata e tagliata a pezzettini.
Distribuite l'impasto negli stampini, riempiendoli per tre quarti, cospargete la superficie con i semi di zucca e di girasole e infornate a 180 °C per 18-20' in forno ventilato. Si mantengono morbidi per 3-4 giorni.

Il tè giusto L'abbinamento migliore è con uno dei più famosi tè neri cinesi, il *Keemun*, che insieme al sentore affumicato del tè utilizzato nell'impasto, esalta il sapore dolce delle mele e dei fichi. Il Keemun viene utilizzato tra gli altri per la miscela "Prince of Wales" di Twinings.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 13

Rotolini al tè Matcha

Impegno: **FACILE** Pezzi: **10 rotolini**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **70 g zucchero**
- **70 g farina**
- **2 g tè Matcha (mezzo cucchiaino)**
- **2 uova**
- **sale**
- **zucchero a velo**
- **confettura di ribes**
- **burro e farina per le teglie**

Montate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale molto a lungo (almeno 10-15'), fino a ottenere una spuma soffice e chiara.

Miscelate la farina con il tè Matcha, versatela setacciandola nelle uova e incorporatela delicatamente.
Imburrate 2 teglie (circa 21x30 cm), rivestitele con carta da forno, imburrate e infarinate la carta, poi versatevi il composto e livellatelo con una spatolina.
Infornate a 180 °C per 6-7', sfornate, rovesciate le teglie su 2 fogli di carta da forno spolverizzati con zucchero a velo e lasciate raffreddare.
Togliete le teglie e tagliate le due paste sul lato corto in 5 strisce ognuna. Spalmate le strisce con la confettura (circa 120 g) e arrotolatele. Servite i rotolini spolverizzati a piacere con tè Matcha o zucchero a velo.

Il tè giusto Il sapore acidulo dei ribes e quello vegetale del Matcha utilizzato nell'impasto danno ai rotolini un sapore leggero e fresco che si può abbinare a un tè verde con simili caratteristiche, per esempio il *Mao Feng*.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 13

Trancetti di pane dolce speziato

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **50 trancetti**
Tempo: **1 ora più 1 ora e 30 minuti di lievitazione**
Vegetariana

- **500 g farina 0 più un po'**
- **250 g latte**
- **125 g burro**
- **125 g zucchero di canna**
- **70 g granella di zucchero**
- **70 g granella di pistacchi**
- **60 g pinoli**
- **18 g lievito di birra fresco**
- **1 uovo**
- **sale - cannella in polvere - cacao amaro**

Amalgamate la farina con 65 g di zucchero di canna, 6 g di sale e un cucchiaino di cannella; intiepidite il latte e scioglietevi il lievito, unitelo poco alla volta alla farina e cominciate a impastare; aggiungete poi l'uovo, amalgamate e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Copritelo e fatelo riposare per 30'. **Incorporate** quindi all'impasto il burro morbido, poco per volta; poi, per meglio integrare il grasso e aiutarvi nella lavorazione, unite un cucchiaio di farina, lavorando fino a ottenere una pasta perfettamente omogenea. Dividetela in due panetti e a uno aggiungete 12 g di cacao setacciato. Copriteli e lasciateli lievitare ancora per almeno 1 ora a temperatura ambiente. **Dividete** ogni panetto in 5 filoncini lunghi come il lato lungo della teglia; passate quelli bianchi nei pinoli mescolati con 60 g di zucchero di canna. Passate i filoncini al cacao nella granella di zucchero mescolata con quella di pistacchi. Appiattite i filoncini in schiacciatine e infornateli a 185 °C per 10'. Sfornateli, tagliateli a trancetti e consumateli subito.

Il tè giusto Questi trancetti si accompagnano a meraviglia con uno dei migliori tè neri prodotti in Sri Lanka nella piantagione di *Pettiagalla*: la sua morbidezza è perfetta per smorzare il sapore speziato del biscotto.

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Abbinamenti e schede sui tè a cura di Barbara Sighieri

Foto in apertura
Teiera e piattino Royal Copenhagen, alzatina fiorirà un giardino®, tazze L'Abitare, ciotoline La Rinascente, cucchiaino Variopinte
Foto dei biscottini
Piattino La Rinascente, tazza Royal Copenhagen, scatola del tè da La Teiera Eclettica
Foto dei mini cake
Teiera Villeroy & Boch, piattino La Rinascente
Foto dei rotolini
Tazza e strumenti per il tè da La Teiera Eclettica, piatti ASA Selection
Foto dei cantucci
Tazza bianca Royal Copenhagen, tazza cilindrica ASA Selection, teiera da La Teiera Eclettica.
Tessuti Rubelli, tavolo fiorirà un giardino®
(in tutte le foto)

Cantucci limone e pistacchio

Impegno: **FACILE** Pezzi: **45 pezzi circa**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

310 g zucchero
220 g farina più un po' per la lavorazione
100 g pistacchi sgusciati e pelati
2 uova da 75 g cad.
2 limoni non trattati
lievito per dolci - sale

Sbucciate i limoni, ricavando le scorze con tutta la parte bianca. Fatele bollire per 3 volte coperte di acqua, cambiandola ogni volta. Copritele poi con 200 g di acqua e 150 g di zucchero e cuocetele per 40' a fuoco bassissimo: dovranno risultare sciroppose. Poi lasciatele intiepidire (scorze candite).
Miscelate la farina con 160 g di zucchero, 6 g di lievito, i pistacchi, 120 g di scorze candite, sgocciolate dallo sciroppo e tagliate a pezzettini, e un pizzico di sale. Incorporate poi le uova leggermente battute e impastate fino a ottenere un impasto sodo ma un po' appiccicoso. Lavorando su un piano infarinato, dividetelo in 3 parti e modellatele in 3 filoncini, lunghi come il lato lungo della teglia da forno.
Disponete i filoncini sulla teglia coperta con carta da forno, ben distanziati tra loro, e infornateli a 180 °C per 25' circa. Sfornateli, tagliateli di sbieco, poi disponete i cantucci di taglio sulla teglia e infornateli per 5-6' per farli biscottare. Spegnete e lasciate i cantucci in forno per 2-3', poi sfornateli e fateli raffreddare. Si conservano per 8-10 giorni in una scatola di latta.

Il tè giusto I tè della regione indiana di *Darjeeling* combinano sapori molto freschi e vegetali con aromi fruttati, che saranno primaverili, esotici o autunnali secondo il periodo del raccolto e della lavorazione. Per armonizzarsi con pistacchi e limone è stato scelto il raccolto estivo della piantagione *Makaibari*, che nel gusto ricorda la foglia del limone.

Frollini delicati alla crema di mirtillo

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **60 frollini**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 2 ore di raffreddamento**
Vegetariana

220 g burro
200 g farina
150 g mirtilli
60 g zucchero a velo
50 g zucchero semolato
30 g albume
30 g pinoli
2 uova
limone - sale - maizena

Tostate i pinoli finché non saranno dorati, fateli raffreddare, poi frullateli con lo zucchero a velo fino a ottenere una polvere molto fine. Unite questa polvere e un pizzico di sale a 170 g di burro morbido e montatelo in una mousse bianca e soffice.
Aggiungetevi poi l'albume e la farina, mescolando sempre con la frusta elettrica.
Raccogliete questo impasto cremoso in una tasca da pasticciere con la bocchetta liscia (ø 3 mm).
Disegnate con una matita su 2 fogli di carta da forno 30 cerchi (ø 5 cm); disponete i fogli, rovesciati, in 2 teglie. Distribuite il composto all'interno dei contorni disegnati formando delle spirali a partire dal centro.
Infornate a 180 °C (forno statico) per 12', sfornate e fate raffreddare i frollini (devono restare chiari).
Cuocete i mirtilli con lo zucchero semolato e 30 g di acqua per 2' dal bollore, poi frullateli.
Battete 2 uova con 2 cucchiaini di maizena; aggiungete 50 g di burro fuso, il succo di mezzo limone e il frullato di mirtilli; cuocete a bagnomaria mescolando per circa 10': dovrete ottenere una crema.
Fate raffreddare la crema prima a temperatura ambiente o in un bagnomaria freddo, mescolandola. Quindi mettetela in frigorifero per almeno 2 ore.
Servite i frollini accompagnandoli con la crema oppure farciteli accoppiandoli.

Il tè giusto In abbinamento è perfetto un *tè ai frutti rossi*, che si sposa con il sapore della crema, mitigando con la sua dolcezza la nota acidula tipica del mirtillo.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 13

PER UN INFUSO PERFETTO

Teiera Riscaldatela con acqua calda, poi svuotatela. Mettetevi le foglie di tè e lasciatele schiudere al calore prima di versare l'acqua.
Tè a foglia intera Lasciate galleggiare liberamente nella teiera le foglie perché sprigionino al meglio gli aromi.
Filtri Evitate di riempirli troppo: le foglie hanno bisogno di spazio, dato che in infusione il volume raddoppia o triplica.
Acqua Sceglietela minimamente mineralizzata o oligominerale, poco calcarea, per non alterare sapore e aspetto del tè. Scaldatela e versatela lentamente sul tè.
Temperatura dell'acqua Osservate quella prescritta per ciascuna varietà di tè; ricordate che può cambiare anche secondo il modo di preparazione. Se è *troppo bassa*, gli aromi restano imprigionati nelle foglie e il tè risulta piatto e poco saporito. Se è invece *troppo alta*, nei tè verdi smorza gli aromi e sviluppa un sapore amaro.
Tempi di infusione Osservate quelli indicati per ciascun tè e metodo di preparazione. Un'infusione troppo prolungata darà un tè amaro.
Dosi Calcolate da 10 a 12 g di tè per 1 litro di acqua. Aumentando le dosi si ottiene un tè più forte, ma non eccedete, specie con quello verde, per non renderlo amaro.
Conservazione Aria, luce, umidità, calore e odori forti (spezie, caffè, medicinali...) sono i nemici del tè: evitate di tenerlo in un posto troppo umido e non conservatelo in barattoli trasparenti.

I TÈ PER I NOSTRI DOLCETTI

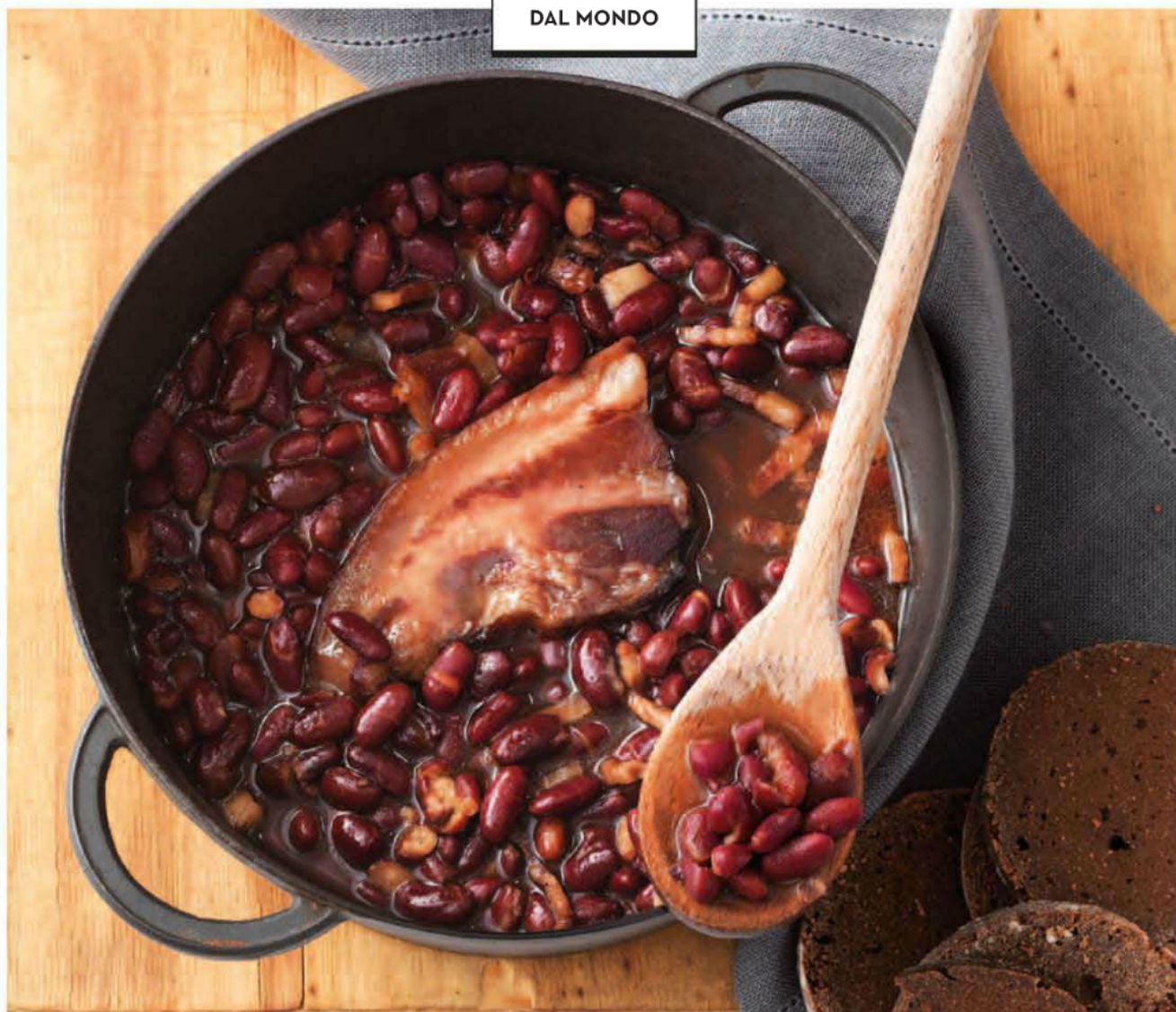
Golden Yunnan
Pregiato tè nero coltivato sulle sponde del fiume Lancang, nella provincia cinese di Yunnan. È caratterizzato dalla presenza di un elevatissimo numero di lunghe gemme lanuginose dorate, raccolte a mano per non rovinarle. Ha gusto rotondo, saporito ma delicato, molto equilibrato, con note di nocciola, fava di cacao, caramello.
Infusione: acqua a 95 °C. Tempo: 5'.

Keemun
Tè nero prodotto nella contea di Qimen, nella provincia cinese di Anhui. Le foglie secche sono intere, piccole e uniformi, marrone scuro, dall'intenso profumo legnoso. In tazza è rosso profondo e sul palato sprigiona un bouquet complesso e bilanciato, poco tannico, con note fruttate, un leggero retrogusto floreale e di fava di cacao con note tostate.
Infusione: acqua a 95 °C. Tempo: 5'.

Mao Feng Criss Cross
Tè verde prodotto nella provincia cinese di Anhui. Ha caratteristiche foglie color verde intenso dalla forma ritorta. L'infuso, dal colore giallo chiaro e dal gusto fresco e delicato, evoca il profumo di erba e di fiori bianchi.
Infusione: acqua a 80-85 °C. Tempo: 3-4'.

Pettiagalla
Questo tè nero dalla foglia lunga e fine cresce a un'altitudine media di 1200 metri nel distretto di Balangoda, nella parte meridionale della regione di Dimbula sull'isola di Sri Lanka. È il miglior tè Orange Pekoe (foglia intera senza germogli) della piantagione Pettiagalla. Possiede un aroma corposo e rotondo con note legnose e di frutta autunnale matura.
Infusione: acqua a 95 °C. Tempo: 3,5-5'.

Darjeeling Makaibari
La piantagione di Makaibari si trova nella regione indiana di Darjeeling ed è rinomata soprattutto per il tè nero biologico di grande qualità e di ampio bouquet. Abbiamo scelto quello prodotto in estate, che ha un sapore vegetale con marcate note di frutta primaverile. Grazie alla sua bassissima acidità resta gradevolmente morbido anche raffreddandosi.
Infusione: acqua a 90 °C. Tempo: 4'.

Frutti rossi
Miscela di tè neri di diversa provenienza, aromatizzata con frutti rossi (fragola, lampone, ciliegia e ribes rosso). Per arricchire il sapore del tè si possono utilizzare oli essenziali o pezzetti di frutta disidratata oppure le foglie delle piante stesse; per esempio le foglie del lampone, che hanno una minore percentuale di acqua rispetto al frutto e si prestano meglio a essere integrate alla foglia secca del tè.
Infusione: acqua a 95 °C. Tempo: 3,5-5'.

DAGLI STATI UNITI

Fagioli alla bostoniana

Due sono gli ingredienti in testa alle preferenze dei bostoniani: fagioli e melassa. Confluiscono in una ricetta dalla lunga cottura, che ricorda vicende di schiavi e puritani, rum e colonie. Un concentrato di storia americana

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Beantown, città dei fagioli, è l'appellativo che si è guadagnata Boston fin dai tempi delle colonie, quando uno dei cibi preferiti dai bostoniani erano i fagioli cotti per molte ore nella melassa. E proprio la melassa era al centro del *triangular trade*, il commercio triangolare che partiva dai Caraibi, dove gli schiavi coltivavano canna da zucchero; questa veniva spedita a Boston per essere trasformata in rum (ottenuto dalla distillazione della melassa), che veniva a sua volta utilizzato per comprare altri schiavi in Africa Occidentale, da utilizzare nei Caraibi.

Anche dopo che questo commercio ebbe fine, la città rimase grande produttrice di rum, e la melassa era lavorata in grandi quantità. Ancora oggi si ricorda l'alluvione di melassa che nel 1919 uccise 21 persone e ne ferì 150: un deposito esplose e un'ondata di melassa invase le strade, causando morte e distruzione. Questi fagioli cotti nella melassa si preparavano solitamente nel fine settimana: le massaie puritane dovevano osservare il precetto religioso che proibiva il lavoro manuale a partire da sabato al tramonto fino alla domenica: mettevano quindi sul fuoco la pignatta il sabato mattina, così era pronta da consumare per l'intero weekend.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **4 ore e 20 minuti più 12 ore di ammollo**

500 g	**fagioli rossi secchi**
400 g	**guanciale**
250 cl	**melassa**
10 g	**senape in polvere**
	sale - pepe

1-2. Mettete a bagno i fagioli in acqua fredda per tutta la notte (12 ore). Scolateli, sciacquateli e metteteli in una pentola con acqua fredda leggermente salata. Portate a bollore, cuocete per 20' poi scolateli.
3. Tagliate due fette dal guanciale; tenetene una intera e riducete l'altra a dadini.
4. Mescolate la melassa con la senape e con mezzo cucchiaino di pepe.
5. Disponete la fetta di guanciale sul fondo di una pignatta (o una pentola di ghisa); copritela con uno strato di fagioli, poi versate uno strato di melassa, quindi il guanciale a dadini, poi ripetete l'alternanza fino a esaurire gli ingredienti. Collocate sopra tutto il resto del guanciale, con la cotenna in alto e coprite i fagioli con acqua bollente.
6. Chiudete la pentola con il coperchio e infornatela a 125 °C per circa 3 ore e 30'. Accompagnate con il classico pane di Boston o con pane di segale scuro.

Lo chef dice che il pane di Boston nasce al tempo dei coloni inglesi da una doppia necessità: quella di integrare la farina di frumento, scarsamente disponibile, con altre più abbondanti a Boston, come le farine di mais e di segale. E quella di cuocere senza forno, che non tutti possedevano: questo pane, anch'esso arricchito con la melassa, si cuoceva a bagnomaria dentro recipienti cilindrici di latta, immersi in pentoloni sospesi su un fuoco acceso. Ancora oggi si cuoce nelle latte del caffè, e si trova in commercio anche già pronto.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

Rame

un metallo prezioso

Se parliamo di gioielli vale senza dubbio meno dell'oro e dell'argento, ma non per il nostro organismo: ne basta pochissimo, ma è indispensabile per muscoli e ossa, pelle e capelli, sistema immunitario e riproduttivo...

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Nel corpo di una persona adulta di rame ce n'è pochissimo: dai 50 ai 120 millesimi di grammo, una quantità talmente piccola che riesce difficile quasi immaginarla, figuriamoci pesarla... Eppure se queste tracce di rame non fossero presenti, non potremmo nemmeno vivere.

Concentrato per lo più nei muscoli, ma distribuito un po' anche nel fegato (il 15%), nel cervello (10%), nel sangue, nel cuore e nei reni, questo minerale è infatti essenziale per la produzione del collagene (una proteina fondamentale per le ossa, la pelle e il tessuto connettivo), gioca un ruolo importante per la formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina (aiuta l'organismo a utilizzare le sue riserve di ferro) e contribuisce a mantenere sano il sistema immunitario e a garantire la fertilità. Infine, è coinvolto nella formazione della melanina e influenza il colore dei capelli e della pelle, favorendone la pigmentazione.

Gli scienziati indicano che per mantenere una giusta presenza di rame nell'organismo se ne debbano introdurre 1 o 2 mg al giorno, ma suggeriscono di abbondare un po' arrivando anche a 3 mg. Come si vede, stiamo parlando di quantità comunque modeste che una dieta completa e variata riesce di norma a garantire. Con l'avanzare dell'età, però, la capacità di assorbire il rame tende a diminuire, causando una possibile carenza. Altri fattori che possono incidere negativamente sulla presenza di rame nell'organismo sono la celiachia, l'impiego prolungato degli antiacidi gastrici e l'uso di integratori a base di zinco.

Un apporto insufficiente di rame può favorire diversi disturbi. Molte ricerche hanno evidenziato che si associa a un aumento del colesterolo "cattivo" (LDL) e a una diminuzione di quello "buono" (HDL), aumentando quindi il rischio cardiocircolatorio. Ancora, una carenza di rame nell'alimentazione può indebolire le difese immunitarie e rendere più vulnerabile il fisico alle infezioni. Senza dimenticare che bassi livelli di rame nel sangue sono correlati anche con la densità della massa ossea: una carenza anche lieve può innescare, e in seguito aggravare, l'osteoporosi.

LA GIUSTA DOSE
distingue la medicina dal veleno

Come per molti elementi, anche il rame, indispensabile nelle giuste quantità, diventa tossico se assunto in eccesso, causando vomito, dolori muscolari e mal di stomaco. Per precauzione si suggerisce di non superare i 10 mg al giorno, una quantità difficile da oltrepassare con la dieta, ma che può essere superata se si ricorre indiscriminatamente a integratori farmacologici. Una volta di più, il cibo si dimostra il mezzo migliore e più naturale per assumere gli elementi di cui abbiamo bisogno.

GLI ALIMENTI SUPER

- Non ci sono alimenti nei quali il rame sia abbondante al punto da poter prospettare il rischio di assumerne troppo: è diffuso in molti prodotti diversi, ma sempre in quantità piccole, e l'abilità è quella di abbinarli così da raggiungere il giusto fabbisogno: il fegato bovino è tra gli alimenti più ricchi di rame: un etto ne contiene 3,7 mg. Anche il fegato di maiale è una fonte eccellente, anche se ne contiene un po' meno.
- Tutta la frutta a guscio generalmente è ricca di rame. Al primo posto troviamo gli anacardi (2 mg/100 g), seguono le noci (1,50 mg), le nocciole (1,3 mg/100 g) e poi le mandorle e i pistacchi.
- Tra i pesci le sardine sono quelli più ricchi di rame (1,6 mg/100 g), ma se ne trova una buona quantità anche nella mormora, nel cefalo o muggine e nelle acciughe.
- Sempre tra i prodotti del mare, sono da ricordare i molluschi: calamari, polpi e seppie danno circa 1 mg di rame per 100 g di prodotto pulito, ma il minerale è presente anche in cozze e vongole.
- Altre fonti di rame interessanti sono i legumi, tra i quali spiccano i ceci e le lenticchie (circa 1 mg/100 g).
- I latticini in genere non sono buone fonti di rame, con l'eccezione del Parmigiano Reggiano e del Grana Padano, probabilmente per la particolare lavorazione che subiscono nelle caldaie di rame.
- Infine, meritano un cenno le castagne, la crusca e il germe di grano (0,95 mg/100 g), nonché i cereali integrali in genere.

Gnocchetti di castagne con barbabietola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- 600 g **patate**
- 200 g **latte**
- 120 g **barbabietola cotta**
- 100 g **farina 00**
- 50 g **farina di castagne**
- 50 g **pecorino fresco**
- 1 **uovo**
- **cannella in polvere - sale**
- **pepe - noce moscata**

Lessate le patate a vapore, sbucciatele e schiacciatele, lavoratele con un pizzico di sale, una macinata di pepe, una grattata di noce moscata e l'uovo.
Aggiungete poi le farine e lavorate per amalgamare l'impasto; fatene dei rotolini, tagliateli a pezzetti e formate gli gnocchi sui rebbi della forchetta.
Tagliate a cubetti la barbabietola, scaldate il latte, aggiungete il pecorino e lasciatelo fondere mescolando con la frusta, aromatizzate la salsa con cannella a piacere. Nel frattempo lessate gli gnocchi, scolateli, conditeli con la salsa al pecorino e serviteli con la barbabietola.

Una porzione di questi gnocchetti fornisce quasi 1/4 dell'apporto giornaliero di rame consigliato. Ricco di carboidrati e relativamente povero di grassi, è ideale per un leggero pranzo autunnale, con un secondo di carni bianche e verdura.

Spezzatino di tacchino al vino rosso con purè

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- 500 g **tacchino**
- 400 g **patate**
- 300 g **vino rosso**
- 80 g **olio extravergine di oliva**
- 40 g **cipolla**
- **sale**

Tagliate la carne a piccolo spezzatino mentre le patate lessano a vapore.
Rosolate il tacchino con 2 cucchiai di olio e fatelo colorire, aggiungete poi la cipolla sminuzzata e lasciatela stufare 2'.
Bagnate con il vino rosso, fatelo sfumare e proseguite la cottura per una decina di minuti. A fine cottura la carne dovrà risultare umida.
Pelate le patate, passatele e montatele con l'olio rimasto e un pizzico di sale.
Servite lo spezzatino con il purè all'olio.

Tra le carni bianche, quella di tacchino è tra le più ricche di rame, incrementato in questa ricetta anche dalle patate. La particolare abbondanza proteica può essere ben bilanciata nel pasto da un classico primo piatto di pasta o altri cereali con condimento leggero di verdura, e della frutta fresca.

Spezzatino di tacchino al vino rosso con purè

A porzione
Rame 0,5 mg
Kcal 387
Proteine 32 g
Grassi 11 g
Zuccheri 23 g

A porzione
Rame 0,5 mg
Kcal 330
Proteine 13 g
Grassi 9 g
Zuccheri 53 g

Gnocchetti di castagne con barbabietola

Sardine con patate, spinaci e uvetta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- 600 g **patate**
- 200 g **spinaci**
- 100 g **sardine spinate**
- 40 g **uvetta**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lavate gli spinaci, sbucciate le patate e tagliatele a spicchi.
Mettetele su di una placca, coperta di carta da forno, in un unico strato, ungetele di olio e salatele. Infornatele a 230 °C per 20'.
Saltate in padella gli spinaci con un cucchiaio di olio, unite l'uvetta ammollata e cuocete per 1', salate e spegnete.
Accoppiate le sardine leggermente unte sul lato polpa e salate sulla pelle.
Appoggiatele sulle patate 4-5' prima della fine della cottura.
Servite le patate con le sardine accompagnando con gli spinaci.

192 kcal a porzione sono un quantitativo davvero ridotto per un piatto che fornisce comunque quote interessanti di proteine pregiate e di zuccheri. Le sardine, oltre al buon contenuto di rame, apportano anche preziosi omega 3 e trovano il miglior matrimonio con un primo di pasta con condimento di mare, che alza sia il livello dei carboidrati sia quello proteico.

A porzione
Rame 0,9 mg
Kcal 192
Proteine 10 g
Grassi 4 g
Zuccheri 31 g

Insalata di molluschi e alghe viola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

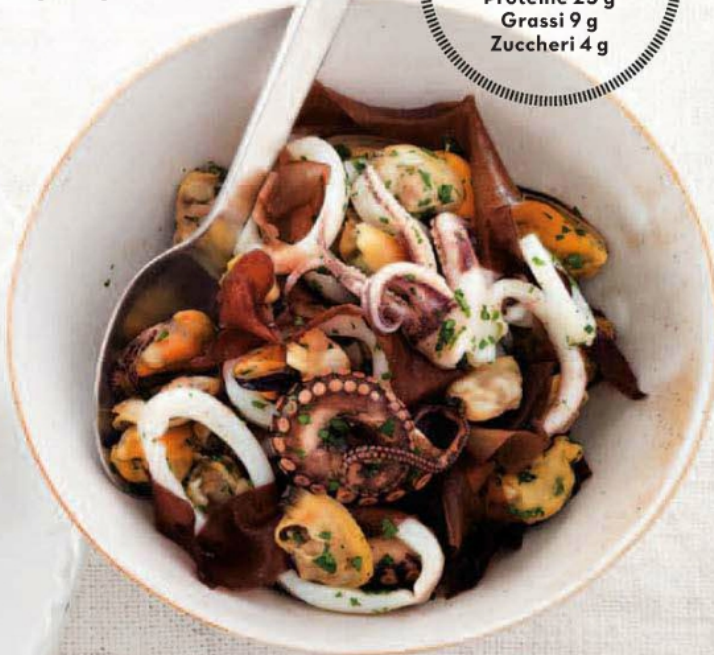
- 500 g **polpo**
- 500 g **cozze**
- 500 g **vongole**
- 150 g **2 calamari puliti**
- 20 g **alghe viola**
- **olio extravergine di oliva**
- **aglio - prezzemolo**

Lessate il polpo immergendolo in acqua fredda e cuocendolo 30'.
Cuocete a vapore i calamari dopo averli tagliati a striscioline e aver diviso in due il ciuffo dei tentacoli.
Sciacquate le alghe e mettetele a bagno in acqua fredda. Intanto fate aprire in casseruola, con 2 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio schiacciato, le cozze e le vongole, poi sgusciatele.
Mescolate il polpo tagliato a pezzi con i calamari, le cozze, le vongole e le alghe scolate e asciugate, condite con 30 g di olio e un cucchiaio di prezzemolo tritato.

Davvero notevole la quota di rame apportata da questa insalata; l'apporto calorico è particolarmente contenuto, grazie alla scarsa presenza di grassi nelle carni dei molluschi. Per equilibrare la quota di carboidrati andrà benissimo un primo piatto di riso o di orzo.

A porzione
Rame 2,2 mg
Kcal 191
Proteine 25 g
Grassi 9 g
Zuccheri 4 g

Insalata di molluschi e alghe viola

Sardine con patate, spinaci e uvetta

Torta di castagne
e cioccolato

Biscotti di cioccolato
e ricotta

A porzione
Rame 0,3 mg
Kcal 285
Proteine 4 g
Grassi 15 g
Zuccheri 34 g

Torta di castagne e cioccolato

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

50 g farina
50 g zucchero di canna
50 g burro
40 g castagne lessate
40 g marmellata di rosa canina
25 g cioccolato
2 tuorli
1 albume
latte - sale
burro e farina per lo stampo

Sbriciolate le castagne e grattugiate il cioccolato, lavorate a lungo lo zucchero con il burro poi unite i due tuorli, la farina, un cucchiaio di latte, le castagne, il cioccolato e infine l'albume montato a neve con un pizzico di sale.
Mescolate delicatamente l'impasto e versatelo in uno stampo a zuccotto (ø 16 cm) unto di burro e infarinato. Infornate a 175 °C per 30'.
Sfornate la torta, spennellatela con la marmellata, lasciate intiepidire e servite.

Il cioccolato, insieme alle castagne, gioca il ruolo da protagonista in questa torta, che presenta un buon contenuto di rame a fronte di un apporto calorico non troppo elevato. Consigliabile servirla come merenda pomeridiana o piatto forte della colazione, anziché come dessert.

Biscotti di cioccolato e ricotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

200 g ricotta
40 g canditi di arancia e cedro
30 g zucchero
20 g farina
20 g albume
20 g burro
20 g cioccolato amaro
limone - sale

Amalgamate la farina con 20 g di zucchero, il burro fuso e freddo, l'albume e un pizzichino di sale.
Formate un impasto semiliquido, omogeneo e senza grumi.
Coprite di carta da forno una placca, distribuite con il cucchiaino l'impasto allargandolo e formando 12 biscotti distanziati (se la placca non è abbastanza grande preparateli in due volte); infornateli a 180 °C per 5-6' fino a che i bordi cominciano a scurire. Sfornateli e fateli raffreddare.
Tagliate a pezzettini i canditi, mescolateli con la ricotta aromatizzata con una grattugiata di scorza di limone e lo zucchero rimasto. Nappate i biscotti con il cioccolato fuso e distribuitevi sopra la ricotta con un cucchiaino.

È ancora il cioccolato la maggior fonte di rame in questa ricetta che si segnala per l'apporto calorico piuttosto contenuto per un dolce. L'ideale per chiudere una cena leggera, ma anche per aprire la giornata insieme al caffellatte del mattino.

A porzione
Rame 0,3 mg
Kcal 215
Proteine 6 g
Grassi 11 g
Zuccheri 23 g

Foto e styling
Beatrice Prada

LA RICETTA DELLO CHEF

FABRIZIO FERRARI

Uno chef con anima da chimico, che si diverte a sperimentare, trasformando consistenze, essiccando, polverizzando, miscelando. I suoi piatti sono vere e proprie costruzioni del gusto, ben bilanciate sulle concordanze di sapori

AL PORTICCIOLO 84

Una vecchia casa del Seicento in collina che si chiama Porticciolo; un ristorante sul lago che propone solo pesce di mare… Due "contraddizioni" che, però, hanno creato e conquistato interesse, dei clienti e della critica (ha una stella Michelin). L'atmosfera soffusa e il grande camino forse non fanno pensare a un vero porto, ma consentono di degustare al meglio i piatti di Fabrizio.

Via Valsecchi 5, Lecco, www.porticciolo84.it

Da piccolo si divertiva a mescolare le polverine dei detersivi che trovava nel locale dei suoi genitori (era già l'attuale Al Porticciolo 84). L'idea di seguire la strada tracciata dai suoi non lo sfiorava nemmeno, tanto che, dopo le superiori, scelse di iscriversi a Chimica e tecnologia farmaceutica: voleva specializzarsi nella preparazione di medicine. Ma le misure di precisione non facevano per lui ed ecco che un giorno approdò ai fornelli, quasi per caso: "Ho ritrovato quello che mi piaceva fare da piccolo: esperimenti, e senza la necessità di misurare al grammo… in più qualcuno mi dice anche che sono bravo!". Oggi Fabrizio gestisce il locale che era dei genitori e mantiene orgogliosamente la stella conquistata in brevissimo tempo. Quest'anno, poi, è entrato anche nell'associazione Jeunes Restaurateurs d'Europe, che riunisce i migliori giovani chef di alta gastronomia. E se la ricetta che leggete a fianco vi sembra elaborata, sappiate che è tra le più semplici del suo menu… l'anima "chimica" di Fabrizio si diverte a trasformare consistenze e a creare reazioni tra gli ingredienti: "Tutto si può essiccare, polverizzare, miscelare…", dice. L'importante, poi, è creare alchimie armoniose, dove gli abbinamenti siano perfettamente dosati: e si può stare certi che un chimico non sbaglierà!

Mazzancolle e gamberi su vellutata di anacardi e bisque

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 6 ore e 30 minuti per le essiccazioni**

300 g sedano verde
170 g anacardi
140 g farina
60 g aceto di mele
8 mazzancolle - 4 gamberi rossi
4 scalogni
vino bianco secco - zucchero
succo di arancia - prezzemolo
grana grattugiato - curcuma
pepe bianco - burro
olio extravergine - sale

Mondate e sfogliate 500 g di prezzemolo e fatelo seccare a 60 °C, per circa 4-5 ore, poi riducetelo in polvere nel frullatore.
Mescolate con le mani la farina con 45 g di "polvere" di prezzemolo, 20 g di anacardi tritati fini, 10 g di zucchero; unite l'aceto di mele poco per volta, lavorando come se faceste un cuscus. Fatelo asciugare in forno a 100 °C per 1 ora e 30'. Rimettete in una ciotola, unite un pizzico di sale e 30 g di burro fuso (crumble).
Mettete le teste di gamberi e mazzancolle in una casseruola con gli scalogni tritati e 2 cucchiai di olio, fate rosolare. Salate e bagnate con 1 bicchiere di vino e 2 di acqua. Fate cuocere per circa 15', aggiungendo altri 2 bicchieri di acqua durante la cottura. Spegnete, filtrate e cuocete ancora per circa 10' (bisque).
Tagliate il sedano in brunoise, conditelo con sale, un filo di olio, gocce di succo di arancia e 2 cucchiai di grana grattugiato.
Frullate 150 g di anacardi con 120 g di ghiaccio e 1 bicchiere di acqua, unite un pizzico di sale, curcuma e pepe bianco, fino a ottenere una salsa vellutata.
Sgusciate le code, cuocetele con un filo di olio per 1' a lato, glassando alla fine con un cucchiaio di bisque.
Servite gamberi e mazzancolle con la vellutata e la bisque, completando con la brunoise di sedano e il crumble.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Bicchiere in ceramica COVO, tessuti Rubelli

"MAMMA, FAMMI LE FRITTATINE!"

Queste "frittatine" in teglia sono una ricetta di famiglia, di quelle che magari non si fanno per un po', ma che non si dimenticano mai e, ogni tanto, tornano a grande richiesta dei figli golosi. "E ogni volta, c'è un piccolo aggiustamento", dice Maria Grazia: il formaggio, per esempio, è un'aggiunta arrivata in una delle ultime edizioni...

Frittatine al forno

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**
Vegetariana senza glutine

- 400 g **passata di pomodoro**
- 300 g **mozzarella**
- 200 g **robiola**
- 50 g **grana grattugiato**
- 50 g **latte**
- 10 **uova**
- 1 **cipolla piccola**
- 1 **spicchio di aglio**
- **prezzemolo tritato - basilico**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Sbucciate l'aglio; sbucciate e tritate la cipolla; mettete entrambi in una casseruola con 1 cucchiaio di olio e fateli imbiondire per 7-8'; togliete l'aglio, poi unite la passata, coperchiate e cuocete per 15-20', con l'aggiunta di qualche foglia di basilico (sugo).
Battete le uova in una bacinella, salatele, pepatele, aggiungete il grana e un cucchiaio di prezzemolo.
Ungete appena di olio una padella (ø 20 cm) e cuocetevi circa 12 sottili frittatine tipo crêpe, per circa 1' per lato. Fatele raffreddare su un vassoio.
Spalmate le frittatine con la robiola, poi arrotolatele; tagliatele quindi in tronchetti alti come la pirofila che intendete utilizzare.
Disponete un po' di sugo sul fondo della pirofila, poi sistematevi dentro i tronchetti, poggiandoli in piedi. Condite con altre cucchiaiate di sugo di pomodoro.
Coprite i tronchetti al sugo con la mozzarella tagliata a fettine e infornate a 180 °C (forno ventilato) per 15-20'.

MARIA GRAZIA STERZI

Da sempre appassionata di cucina, ha "alleggerito" le abitudini di famiglia, togliendo un po' (molto) di burro dalle cotture della sua tradizione bresciana. Ha sperimentato a fondo la cucina vegetariana, ma le sue costoletta hanno sempre successo...

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

*

Il senso della cultura

Il passato millenario ha creato in Valle d'Aosta luoghi di memoria ricchi di ritrovamenti, pitture e sculture. Dal neolitico al romanico, dal gotico al Quattrocento, secolo d'oro dell'arte valdostana, fino ad arrivare ai nostri giorni, l'offerta culturale è ampia: siti archeologici, castelli, torri, dimore storiche, edifici religiosi, mostre. Un patrimonio d'infinito valore, custodito con cura, proposto con passione.

* Forte di Bard - Maggiori informazioni su|www.regione.vda.it - Annuncio a cura della Presidenza della Regione autonoma Valle d'Aosta

FARE IL PANE

LE FORME DELL'IMPASTO

Pasta dura, pane a cassetta, baguette, ciabatta... La differenza non sta solo nei formati, ma anche nelle diverse consistenze e fragranze: mollica soffice oppure compatta? Crosta fine o rustica? Dipende da ingredienti e lavorazioni, che cambiano secondo il risultato che vogliamo ottenere

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Walter Pedrazzi
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Lievito secco Lievito di birra disidratato: si conserva meglio di quello fresco, che facilmente si deteriora sviluppando aromi sgradevoli. Attenzione alla scadenza: oltre il termine perde efficacia.
Zucchero Fornisce nutrimento immediato ai lieviti e perciò favorisce la lievitazione; dà anche una crosta più colorata.
Tempi di lavorazione Un impasto lavorato molto a lungo sviluppa una tenace maglia glutinica e quindi una finissima alveolatura della mollica. Lavorazioni brevi lasciano invece l'impasto meno forte, per avere un pane più soffice.
Acqua nel forno Si versa in una pirofila che va posta sulla platea del forno al momento dell'accensione. Il vapore che si sprigiona impedisce l'immediata formazione della crosta consentendo al pane di crescere ancora uniformemente in fase di cottura; la crosta risulterà inoltre più omogenea, lucida e fine.

GLI STRUMENTI

IMPASTATRICE
Molto potente, è ideale per lavorare (specie se a lungo) impasti molto tenaci e sodi.

GANCIO
Accessorio dell'impastatrice utile per impasti molto consistenti come quelli di pane, pasta fresca, frolla, pan brioche.

MATTERELLO
Pesante, di legno, può servire per spianare la pasta dandole una superficie omogenea e liscia e rendendola insieme più tenace.

Pasta dura

Raccogliete nella ciotola dell'impastatrice 300 g di farina 0 e 250 g di farina Manitoba e miscelatele. Aggiungete 18 g di lievito di birra secco. Quindi unite

un cucchiaino da caffè di zucchero e 300 g di acqua. Avviate l'impastatrice e lavorate l'impasto finché gli ingredienti non saranno amalgamati.

Aggiungete a questo punto 35 g di strutto (serve per dare sapore e morbidezza al pane e friabilità alla crosta). Subito dopo unite anche 12 g di sale e proseguite nella

lavorazione. Quando l'impasto sarà liscio e compatto, trasferitelo su un piano.

Raccoglietelo e tiratelo con energia per rafforzare la maglia glutinica e conferirgli tenacia ed elasticità ulteriori. Lasciate poi riposare l'impasto sotto una ciotola per 30'.

Dividetelo quindi in 4 panetti. Stendeteli con il matterello, in modo da ottenere delle lingue piuttosto sottili dallo spessore uniforme e dalla superficie liscia. Questa operazione

renderà la pasta ancora più forte. Arrotolate le lingue sul lato corto. Giratele quindi di 90°, stendetele nuovamente e riarrotolatele per altre due volte. Alla fine

stendete e arrotolate la lingua di pasta per la quarta volta. Con questa lavorazione si darà alla pasta un effetto "sfoglia". Stendete su un vassoio un telo, infarinatelo e deponetevi

i panetti, separandoli con lembi del telo stesso. Coprite con un altro telo e lasciate lievitare per 45' circa. Trasferite infine i panetti su una teglia coperta di carta

da forno e incideteli con una lametta per farli aprire in cottura. Infornateli poi a 180 °C per 25-30'.

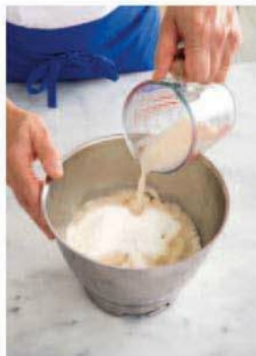
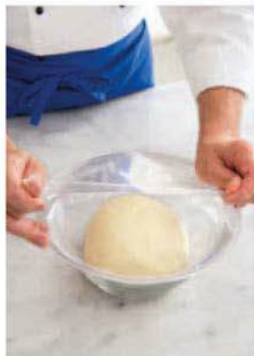
illustrazioni Karin Kellner/2DM

Pane a cassetta

Sciogliete 20 g di lievito di birra fresco in 150 g di acqua, quindi aggiungete 10 g di zucchero. Versate questo liquido su 500 g di farina speciale per pizza croccante e cominciate a impastare. Unite quindi 150 g di latte; continuate a lavorare l'impasto finché non avrà completamente assorbito il liquido. Aggiungete quindi 10 g di sale e 30 g di burro fuso. Lavorate finché il grasso non verrà completamente integrato. Trasferite l'impasto su un piano e lavoratelo raccogliendolo e tirandolo con energia, girandolo ogni volta di 90°: all'inizio sarà un po' appiccicoso, ma continuando a lavorarlo diventerà liscio e morbido. Ponetelo infine in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 45' o finché non sarà raddoppiato di volume. Spennellate con olio uno stampo a cassetta (30x8x8 cm).

Rovesciate l'impasto lievitato sul piano e, senza lavorarlo, limitatevi a tirarlo alla stessa lunghezza dello stampo. Arrotolate l'impasto senza schiacciarlo. Sollevatelo con tutte e due le mani e depositatelo all'interno dello stampo. Spennellate di olio la superficie della pasta e lasciatela riposare fino a quando, lievitando, non avrà colmato lo stampo, sollevandosi appena sopra il bordo. A questo punto infornate a 180 °C per 30' circa. Sfornate infine il pane a cassetta e fatelo intiepidire nello stampo. Quindi sformatelo, coricatelo su un fianco sopra una gratella e lasciatelo raffreddare completamente.

Baguette

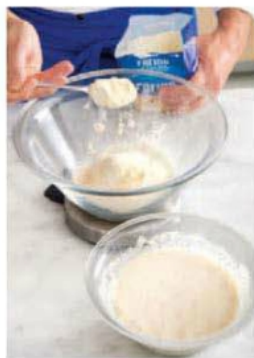
Preparate la biga (preimpasto asciutto): impastate 500 g di farina 0 con 275 g di acqua e 5 g di lievito di birra fresco sbriciolato. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare in frigo per 15-20 ore. Raccogliete nella ciotola dell'impastatrice la biga lievitata, 250 g di farina per pizza croccante (favorirà la formazione di una bella crosta) e 125 g di acqua, nella quale avrete sciolto 8 g di lievito di birra fresco. Avviate l'impasto, quindi unite 15 g di sale. Dopo circa 5' di lavorazione sarà omogeneo, consistente, asciutto. Lavoratelo a mano su un piano, tirandolo e raccogliendolo e girandolo ogni volta di 90°. Infine mettetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 1 ora. Dividete l'impasto lievitato in 3 parti uguali; schiacciatele e allungatele con il palmo ottenendo delle lingue di pasta non troppo sottili.

Arrotolatele e disponete i panetti ottenuti su un vassoio.

Copriteli con la pellicola e lasciateli riposare per 15' circa. Allungate quindi i panetti e appiattiteli fino a una lunghezza pari al lato lungo della teglia del forno

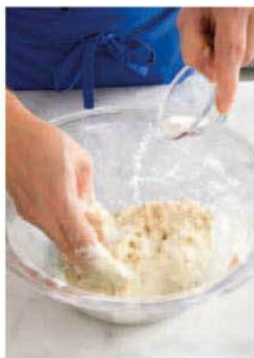
che userete per la cottura. Arrotolate queste strisce in diagonale ottenendo 3 filoncini. Disponeteli su un vassoio coperto con un telo infarinato, copriteli

con la pellicola e lasciateli lievitare per 1 ora circa. Trasferite delicatamente i filoncini lievitati su una teglia coperta con carta da forno e incideteli con una lametta

con tagli diagonali (faranno aprire la pasta in cottura). Infornate a 200 °C per 35', circa appoggiando sul fondo del forno una pirofila riempita di acqua.

Ciabatta

Preparate il poolish (preimpasto semiliquido): amalgamate 250 g di farina Manitoba con 1 g di lievito di birra fresco e 350 g di acqua. Coprite con la pellicola

e mettete in frigo a fermentare per 12 ore. Mescolate 200 g di farina 0 con 50 g di farina di semola di grano duro, sbriciolatevi 12 g di lievito di birra fresco, poi unite

il poolish ormai fermentato. Iniziate ad amalgamare gli ingredienti con la spatola.

Aggiungete 12 g di sale e continuate a lavorare a mano: alla fine l'impasto risulterà molle e piuttosto appiccicoso,

ma si staccherà comunque dalla ciotola. Modellatelo a palla, spolveratelo di farina, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 1 ora.

Rovesciate sul piano infarinato l'impasto lievitato, che risulterà molto cedevole. Non andrà più lavorato per non dargli forza.

Dividetelo in due per il lungo con una spatola. Lavorando con la maggiore delicatezza possibile, trasferite ogni parte su un telo infarinato, copritele con il telo stesso e lasciatele

lievitare per 20-30'. Al termine della lavorazione, trasportando l'impasto nel telo, usato a mo' di "barella", ribaltatelo su una teglia coperta con carta da forno. Se l'impasto

vi pare un po' troppo lievitato, "sgonfiatelo" schiacciando la superficie con i polpastrelli. Infornate a 185 °C per 25' circa.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia

La maionese
un capolavoro di semplicità

La più classica e utilizzata delle salse fredde è un vero banco di prova per i cuochi novelli: ecco come farla nella sua versione più rigorosa, lavorata a mano, oppure in quella più pratica, con l'aiuto del frullatore. Ottenendo un ottimo risultato in meno di 3 minuti

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

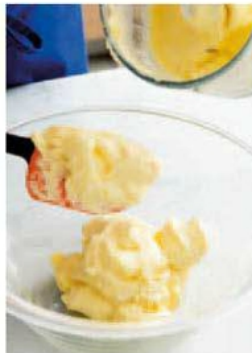
Versate su 3 tuorli, che devono essere a temperatura ambiente, 40 g di aceto fatto ridurre della metà con un bel pizzico di sale e lasciato intiepidire. Potete aromatizzare con mezzo cucchiaino di senape. Lavorate bene con una frusta.

Iniziate a versare, a filo sottile, l'olio, sempre lavorando abbastanza velocemente con la frusta (non è importante la direzione!). L'olio più adatto è quello di semi, scelto a piacere (di mais, per esempio); volendo si può integrare con poco olio extravergine di oliva.

La quantità di olio che un tuorlo può "assorbire" è di circa 80 g. Quando avete terminato, la maionese dovrà risultare consistente e omogenea. Unite poi poco succo di limone, circa un cucchiaio.

Nella versione "rapida", versate nel bicchiere del frullatore un uovo intero e 2 tuorli, un cucchiaino di senape e un cucchiaio di aceto, ridotto e salato. Iniziate a frullare al minimo della velocità versando poco olio.

L'uovo intero facilita l'emulsione con il frullatore, aumenterà la resa della maionese e quindi servirà più olio: in totale circa 400 g.

Continuate a versare l'olio sino a quando vedrete che la maionese avrà raggiunto una buona consistenza: omogenea e compatta.

Versate la maionese in una bacinella per poterla conservare in frigorifero, coperta con pellicola, oppure in un contenitore con coperchio. Può essere conservata a 4 °C per almeno una settimana.

La maionese è la base di molte altre salse che si possono ottenere addizionandola di vari elementi: succo di arancia e scorza grattugiata, Cognac, panna per la salsa cocktail. Ma potete realizzare altri gusti a vostro piacere con purè di ortaggi, spezie, erbe aromatiche.

BERNARDI Comunicazione - TO

IL LATTE
DA GUSTARE A FETTINE OGGI TI DICE DOVE NASCE

Nuova ricetta a base di LATTE piemontese proveniente da allevamenti aderenti a ITALIALLEVA

La bontà delle fettine di INALPI è frutto di una ricetta esclusiva a base di buon latte piemontese certificato "Italialleva"; da oggi, con una semplice operazione in internet, scopri l'azienda agricola dove è stato munto.

Fotografa con smartphone o tablet il codice per connetterti direttamente al sito www.lebontainalpi.it

Inserisci il codice riportato sulla confezione nella sezione INALPITRACCIA e scopri la provenienza del latte! Un mondo di gusto da acquistare Online.

Scopri come scaricare l'applicazione Qr Code su www.lebontainalpi.it/qr.html

In edicola dal 6 ottobre

Vivi insieme a noi lo splendore dell'autunno

dossier trentino

guide

Le proposte del nuovo numero

La Cucina Italiana Viaggi ti svela i segreti del **Trentino**: laghi, vigneti, prodotti di tradizione, ricette regionali e buone tavole tra Rovereto e Trento. Poi va a **Parigi** per una passeggiata golosa nel quartiere del Marais, e ancora in Umbria, Langhe, Canton Ticino e Costiera Amalfitana. In più, **20 idee per weekend** e piccoli viaggi in Italia e in Europa. E per vivere la dolcezza dell'autunno all'insegna del gusto, più di **40 indirizzi** tra alberghi, ristoranti, agriturismi e botteghe di cose buone.

weekend

itinerari

i piaceri

ottobre 2012

foto Andrea Forlani

Sorprendenti vini d'alta quota

La Valle d'Aosta punta alla qualità, sfruttando proprio le condizioni difficili del territorio: clima secco, terreni ripidi e rocciosi, lavoro manuale. Una sfida che appassiona i giovani viticoltori. E si traduce in etichette memorabili

TESTO E FOTO MARCO SANTINI

C'è una punta di diamante al vertice della produzione enologica della Valle d'Aosta: Renato Anselmet. Affiancato dal figlio Giorgio, ha saputo trarre il meglio da un territorio difficile, caratterizzato da un clima secco, poco piovoso, terreni rocciosi, spesso impervi e difficili da lavorare. Ma proprio queste caratteristiche estreme consentono, a chi come gli Anselmet persegue la strada del rispetto della natura, di ridurre drasticamente i trattamenti in vigna, diminuendo l'uso della chimica. Gli appezzamenti vitati sono spesso frammentati, di piccole dimensioni, un fattore questo che consente la micro vinificazione e quindi l'espressione di caratteri unici nei vini. La Maison Anselmet ha scelto di far parlare il terroir mettendo a dimora vitigni diversi a seconda delle caratteristiche di ogni vigna. Questo spiega la relazione inconsueta fra tipologie di vino e numero totale di bottiglie prodotte: 70 mila bottiglie suddivise in una quindicina di vini diversi. La produzione coniuga i vitigni tradizionali, che

A destra
La cantina della Maison Anselmet a Villeneuve, nei dintorni di Aosta.
A sinistra
Colori autunnali sui vigneti intorno al castello di Aymavilles, dove la famiglia Charrère produce il suo splendido Chardonnay.

Renato è stato uno dei primi a recuperare, e alcuni vitigni internazionali. Ecco quindi il Petite Arvine, il Cornalin, il Torrette e il Fumin fra gli autoctoni e un grande Merlot (il Pellerin) e uno Chardonnay in stile Borgogna fra gli internazionali. Un discorso a sé merita il Prisonnier, vino di punta di casa Anselmet, ottenuto da uve Petit Rouge, Cornalin, Mayolet e Fumin provenienti da una vigna molto ripida, situata a 800 metri di altezza e circondata da formazioni rocciose che determinano un microclima particolare. Il risultato è una manciata di bottiglie (circa 800) di un vino poderoso ma equilibrato.

Se Renato Anselmet è il profeta, non mancano i suoi discepoli, un pugno di giovani produttori che hanno fatto del rilancio dei vitigni autoctoni e dell'agricoltura biologica la loro bandiera. Cominciamo da Elio Ottin. Come lui stesso tiene a specificare, contadino con la passione per la viticoltura. Il forte legame con la sua terra si traduce in modo diretto e nitido nei suoi vini. Anche qui troviamo piccole particelle di vigna sparpagliate su un territorio impervio, dove il lavoro è per forza manuale e le dimensioni contenute. Elio lavora 4 ettari di vigna esposti a sud, affacciati sulla siccitosa conca di Aosta: qui nascono tre rossi, Torrette Supérieur, Fumin e Pinot noir, e un bianco, il Petite Arvine, caratterizzati da forte personalità, grande rigore e pulizia, notevole mineralità. In particolare stupisce la nitidezza elegante e aromatica del Petite Arvine, un vitigno quasi dimenticato che sta ritrovando seguito grazie a pochi appassionati concentrati fra la Valle d'Aosta e il Canton Vallese in Svizzera. Da questo vitigno autoctono si ottiene un bianco dalle spiccate note aromatiche, segnato dalla mineralità che richiama l'ambiente alpino, capace di invecchiamento.

Altro discepolo destinato alle luci della ribalta è il giovane Didier Gerbelle. Poca vigna, meno di 3 ettari fra Aymavilles e Villeneuve, idee chiarissime, zero compromessi. La filosofia di Didier si riassume nel culto della natura. Agricoltura biologica e sostenibile, minor numero possibile di trattamenti lungo tutto l'arco di produzione dalla terra alla cantina. I vini ottenuti sono quasi tutti cru di notevole personalità. Fra quelli che ci hanno maggiormente impressionato: il rosso Peque-Na!, "perché no" in dialetto, unione di tre vitigni autoctoni, Cornalin, Petit Rouge e Premetta, affinato per un anno in botti di rovere; il Torrette Supérieur proveniente dalla vigna Tsancognein di oltre 40 anni e il Petit Rouge dalla vigna Plan. Una parola a sé merita lo strepitoso Pinot grigio di Gerbelle: potente, di carattere, rigoroso, un vino da tenere in cantina anche 5 anni e abbinare a piatti importanti.

Dalle parti di Saint-Pierre, troviamo Stefano Celi, piccolo produttore che, con la sua etichetta La Source, sta contribuendo alla rinascita del Petite Arvine che qui trova un'espressione di rara eleganza e mineralità. Infine, risalendo la Valle verso nord è impossibile non fare caso al disegno che i filari tracciano attorno al castello di Aymavilles. In particolare un colle isolato con una piccola torre in cima: sono le vigne di Les Crêtes, della famiglia Charrère, e proprio qui nasce quello Chardonnay Cuvée Bois pluripremiato che tanta fama ha dato a questa cantina.

BOLLICINE NEL RIFUGIO

Quatremillemètres Vins d'altitude è il consorzio nato all'ombra dei giganti delle Alpi. Produce tre spumanti: il Fripon, il Refrain e l'Ancestrale (nelle versioni bianco e rosso) ottenuti da vitigni autoctoni d'alta quota e vinificati con metodo italiano. Tre vini di carattere e buon rapporto qualità prezzo, che raccontano il territorio attraverso le bollicine. L'iniziativa è portata avanti da tre cantine sociali: Cave du Vin Blanc de Morgex et de La Salle, La Crotta di Vegneron e Coenfer. Ancora bollicine per un altro esperimento "estremo": Brut Cuvée des Guides è un metodo tradizionale, ottenuto da uve la cui fermentazione avviene presso la cantina del rifugio Franco Monzino a 2590 metri. La realizzazione della cantina (tra le più alte al mondo) è possibile grazie a un accordo con la Società delle Guide di Courmayeur.

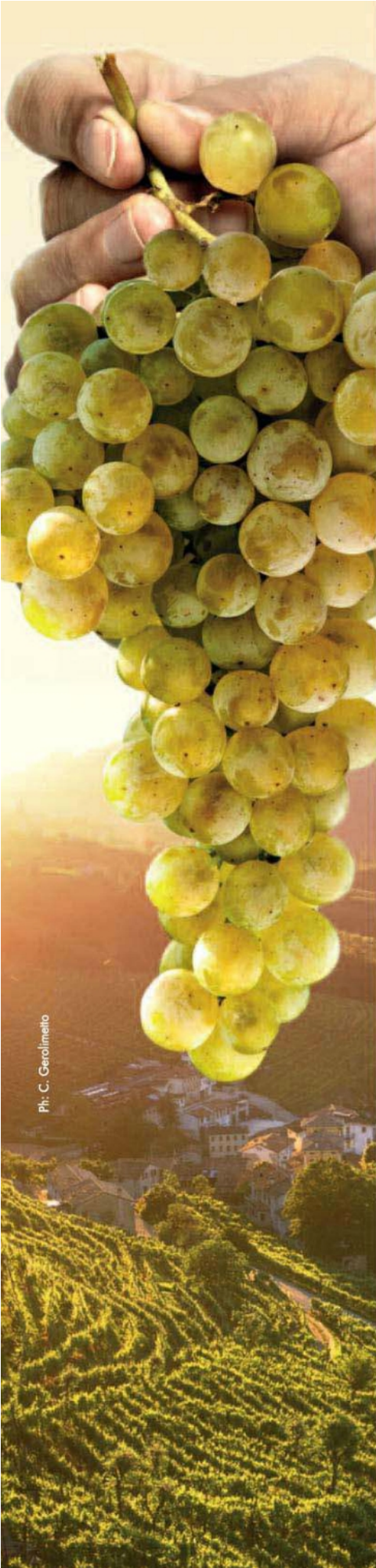
LE CANTINE

Maison Anselmet
Frazione Vereytaz 30, Villeneuve (AO), tel. 0165904851, www.maisonanselmet.it

Elio Ottin
Frazione Porossan, Neyves 209 (AO), tel. 3474071331, www.ottinvini.it

Didier Gerbelle
Frazione Cheriettes 20, Aymavilles (AO), tel. 0165902091, www.gerbelle.vievini.it

La Source
Loc. Bussan Dessous 1, Saint-Pierre (AO), tel. 3356613179, www.lasource.it

Les Crêtes
Loc. Villetos 50, Aymavilles (AO), tel. 0165902274, www.lescretesvins.it

10 ETICHETTE NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE

Buoni, convenienti e sotto casa

In enoteca sarebbe meglio. Ma confessiamolo: sempre più spesso scegliamo i nostri vini al supermercato, per motivi di tempo e praticità. E anche perché, negli ultimi anni, le più grandi catene hanno iniziato a fornire prodotti di valore, al pari di molte enoteche, spesso addirittura assicurando il servizio di un esperto del reparto bevande o persino di un sommelier qualificato. I numeri parlano chiaro: la Gdo si sta affermando come prima fonte di acquisto del vino per gli italiani. Tra l'altro, se nel 2011 il volume dei vini venduti si è assestato, cresce ancora il loro valore, segno che al supermercato compriamo non solo tanto, ma anche bene. È vero? Sono così buoni i vini sugli scaffali? Non sempre: occorre diffidare di offerte esagerate e avere comunque un occhio di riguardo per produttori e denominazioni. Ma con le dovute attenzioni, possiamo trovare dei vini di pregio. Rinunciando magari a scegliere l'annata. Per quella, c'è solo l'enoteca... [*yoel abarbanel*]

Dolcetto d'Alba Doc
€ 5

Vitigno che di rado delude, ma che di rado affascina, il dolcetto ha bisogno di grande terroir e buona vinificazione per dare il meglio (sennò rischiamo di bere poco più di una macedonia di frutta...). Quest'azienda centenaria lo propone in versione semplice, ma moderna: profumi di mirtilli e ribes, note finali più secche, e in bocca una bella acidità, un po' inconsueta. Leggerezza e frutta ben ponderate.
Icardi, Castiglione Tinella (CN), tel. 0141855159, www.icardipierino.it

Alto Adige Doc Gewürztraminer
€ 8

Vino alla moda, e ha le sue ragioni: sempre brillante, profumo inconfondibile, con quei sentori fra la pera e lo zenzero, e una grande freschezza, per berne sempre di più! Unica nota un po' stonata, il prezzo: il traminer aromatico è fra i vitigni più difficili da coltivare e vinificare e perciò costa un po' di più... Da una cooperativa di grandi vini classici e tipici, a questo prezzo difficile scovare di meglio.
Cantina di Colterenzio, Cornaiano (BZ), tel. 0471664246, www.colterenzio.it

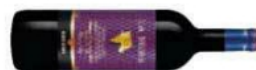
Müller Thurgau Spumante Brut
€ 6

Un'alternativa più fruttata al Prosecco, dal vitigno principe della viticoltura trentina, prodotto da una grande cooperativa che si prefigge qualità e pulizia su tutta la gamma. Colore paglierino acceso, dal naso di fiori e mela gialla e dal gusto morbido, mai aggressivo, grazie alle bollicine eleganti. Da servire magari un po' più fresco del normale, a 8 °C. Il prezzo contenuto è un invito in più all'assaggio.
Cavit, Ravina di Trento (TN), tel. 0461381711, www.cavit.it

Collio Doc Pinot Grigio
€ 5

Altra cooperativa (specie nel Nord, il vino di qualità e terroir non è solo delle piccole realtà) che produce una linea di monovitigni friulani di eccellente rapporto qualità/prezzo. Il Pinot grigio è il nostro preferito, più carico di colore, aromi di frutta matura, ma soprattutto di erbe aromatiche (alloro) e spezie (pepe verde) e con una bella rotondità. Leggero ma intenso, non deluderà nessuno, soprattutto per il prezzo contenuto.
Cantina Cormons, Cormons (GO), tel. 048160579, www.cormons.com

Lambrusco Grasparossa di Castelvetro Doc
€ 5

Quale vino meglio del Lambrusco può accompagnare una cena fra amici in una sera autunnale? Vino vivo per eccellenza, è il massimo per cibi semplici e per i salumi stagionati. Questo Grasparossa di Castelvetro, secco, di rara eleganza e dalle bollicine fini, dimostra grande equilibrio fra acidità e morbidezze. E fa venir voglia di aprire una seconda bottiglia.
Cleto Chiarli, Castelvetro di Modena (MO), tel. 0593163311, www.chiarli.it

Morellino di Scansano Docg "La Mora"
€ 6

Dai pionieri del Morellino (un Sangiovese leggero e fresco) un vino piacevole, tipico e di grande spessore, rarità fra gli scaffali. Di un bel colore rubino profondo, dalle note sì fruttate, ma anche speziate di chiodo di garofano, ha un gusto ben equilibrato, intenso, deciso e dal finale comunque leggero. Molto "toscano", vuole la bistecca ai ferri (che costerà più del vino!).
Cecchi, Castellina in Chianti (SI), tel. 057754311, www.cecchi.net

Fiano di Avellino Docg
€ 9

Fiano, vitigno principe del Mezzogiorno, fonte di gioie e dolori: uva delicata e non facile da vinificare, può donare grandi sensazioni o divenire un miscuglio acerbo. Terredora è riuscita nell'impresa di creare un vino piacevole e rotondo, quasi super-fruttato, senza perdere una notevole mineralità finale, e a un prezzo davvero piccolo. Da servire con crostacei e pesce al forno
Terredora, Montefusco (AV), tel. 0825968215, www.terredora.com

Locorotondo Doc Bianco
€ 3

Piccola Doc nella valle dell'Itria, ma grande cooperativa, che ne esalta la tipicità. Tra più di 25 prodotti, spicca un bianco (nel tacco d'Italia, un po' una sorpresa...) ottenuto dai vitigni autoctoni verdeca e bianco d'Alessano. Color paglierino delicato, con aromi di mela verde e di sambuco, ha una spiccata acidità, che lo rende perfetto per l'aperitivo, con focacce e pizzette alle olive.
Cantina di Locorotondo, Locorotondo (BA), tel. 0804311644, www.locorotondodoc.com

Aglianico del Vulture Doc
€ 7

Una gemma lucana, per sbalordire i palati più fini: l'Aglianico del Vulture, che già per natura è di colore granato fin da giovane, con profumi di ciliegia, ma soprattutto di cuoio e liquirizia, deve poi per legge fare un lungo invecchiamento in botte. Qui, in più, l'imbattibile rapporto qualità/prezzo si traduce in dedizione/risultato: vino pieno, speziato, dal finale liscio, non aggressivo. Per le più grandi occasioni.
Casa Vinicola D'Angelo, Rionero in Vulture (PZ), tel. 0972721517, www.dangelowine.com

Alcamo Doc Bianco "I Templi"
€ 5

Da un'azienda di lunga tradizione familiare e oggi parte di uno dei più grandi gruppi vinicoli italiani, un vino tipicamente "siciliano": da uve catarratto lucido, è potente nel colore dorato, nei profumi intensi di agrumi ed erbe. In bocca mostra buon equilibrio sui toni del calore. Si accompagna rigorosamente con pesci al cartoccio o alla griglia.
Rapitalà (GIV), Camporeale (PA), tel. 092437233, www.rapitala.it

Il prezzo delle bottiglie è indicativo

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Tutte le virtù del perfetto sommelier

Chi è il sommelier? Oggi, molto più che un mescitore. Per occuparsi delle bevande (vino, ma anche liquori e distillati, birre, tisane, tè, caffè, olio extravergine) di un ristorante o di un'enoteca deve saper scegliere (e vendere) i vini che meglio accompagnano la cucina del locale, distinguendo quelli da proporre subito da quelli che potranno rimanere ad affinarsi; capire il rapporto qualità/prezzo per valorizzare l'investimento della cantina; saper consigliare vini importanti e richiesti, ma anche stimolare nei clienti il gusto della scoperta.

Per potere fare tutto ciò, oltre a sapere stappare e servire qualsiasi tipo di vino o altra bevanda, deve acquisire solide conoscenze di viticoltura, di enologia, dell'arte della degustazione e degli abbinamenti cibo-vino.

Se la preparazione parte dalle scuole alberghiere, dovrà poi continuare con corsi di specializzazione, visite alle aziende, degustazioni ed esperienze sul campo, in enoteca, in ristorante, in albergo; a partire da qui il sommelier comincerà poi a cercare i migliori fornitori e i vini più interessanti. Il percorso formativo deve essere in costante evoluzione per fronteggiare gli imprevedibili mutamenti del gusto: uomo di marketing e "collante" tra il mondo della produzione e quello del consumo, il sommelier deve essere aggiornato e pronto per un confronto anche in contesti internazionali.

Per questo una didattica seria non può che favorire l'internazionalizzazione degli studenti: periodi di studio o stage all'estero sono indispensabili per apprendere nuove tecniche e approfondire le conoscenze merceologiche e gastronomiche, per aprirsi alle nuove tendenze in uno degli ambiti più affascinanti e complessi della professione, come l'abbinamento cibo-vino/bevande.

Per una formazione avanzata di grande livello professionale, Aspi (Associazione della sommellerie professionale italiana, www.aspionline.it) collabora con Sda Bocconi nella realizzazione del Master of Management in Food & Beverages. Si rivolge invece ai professionisti della ristorazione il nuovo corso "Sommelier" ideato e realizzato da Aspi e da Ifse (Italian food style education, www.ifse-world.com) nel castello di Piobesi Torinese: non solo teoria, ma tanta pratica in aziende vitivinicole e nell'eccellenza della ristorazione nazionale e internazionale. Ed è storia recente l'istituzione da parte dell'Asi (Association de la Sommellerie Internationale) di un Diploma Internazionale, riconosciuto nei 60 Paesi membri. Per altri corsi in Italia: Ais (Associazione italiana sommelier, www.aisitalia.it), Fisar (Federazione italiana sommelier albergatori ristoratori, www.fisar.com) e Onav (Organizzazione nazionale assaggiatori vino, www.onav.it).

Tastevin (assaggia-vino)
D'argento, diffuso fin dal XVI secolo, è stato superato dal bicchiere professionale, ma è rimasto un simbolo. Le 8 grandi perle concave su un lato servono per l'esame visivo dei vini rossi, le nervature sul lato opposto per l'esame dei bianchi e le 14 perline in rilievo per ossigenare il vino.

Intuito, tecnica, cultura
In una professione dove il contatto con il pubblico è fondamentale, si richiedono, oltre alle conoscenze tecniche, modi e gusti raffinati, cultura, capacità di osservazione, dinamismo e umiltà, e poi memoria allenata, padronanza di sé e un buon intuito psicologico.

LE SCELTE DI OTTOBRE

Gusto di territorio

Trentino Doc Gewürztraminer 2011
13% vol. - € 7,90

L'azienda che ha reso famoso nel mondo il Pinot grigio sa anche valorizzare i vini da altre uve, come questo Gewürztraminer: giallo oro luminoso, ha intriganti, intensi aromi di frutta, note di zenzero e di fiori con un soffio di miele di acacia. Il sapore è secco e pieno, fresco e morbido, con un finale fruttato e sapido. A 10-12 °C con crostacei agli agrumi e finocchio e primi ai frutti di mare. **Santa Margherita, Fossalta di Portogruaro (VE) tel. 0421246111, www.santamargherita.com**

Castelli di Jesi Docg Verdicchio Riserva Classico "Crisio" 2009
13% vol. - € 17

Anche se negli ultimi anni la produzione di CasalFarneto si è arricchita di nuovi vini, è nel tradizionale Verdicchio, vera anima delle Marche vinicole, che dà il meglio. Il "Crisio", con i suoi bagliori verdolini, il bouquet molto fine di fiori bianchi e agrumi, il sapore secco e avvolgente, ma fresco e piacevolmente sapido e minerale, è un vino potente e armonico. A 12-14 °C con brodetto all'anconetana, quaglie in tegame. **CasalFarneto, Serra De' Conti (AN), tel. 0731889001, www.casalfarneto.it**

Sicilia Igt Nero d'Avola 2010
13,5% vol. - € 9

Terra di Sicilia infuocata e dolci vigneti intorno a un nobile baglio che produce vini internazionali e, tra gli autoctoni, questo Nero d'Avola rubino intenso e consistente; profumi di mora, ciliegia e prugna, note di menta, di liquirizia, di cacao seducono e preludono a un gusto secco, a un corpo pieno, a tannini morbidi e a una piacevole sapidità. Nel lungo finale note di freschezza. Ottimo a 16-18 °C con cannelloni alla siciliana, coniglio in agrodolce, pecorino siciliano. **Feudo Principi di Butera, Butera (CL), tel. 0934347726 www.feudobutera.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

OLI DI OLIVA PER FRITTURE DI QUALITÀ

Quando non è extravergine

Al supermercato, osservate gli scaffali dell'olio: chi la fa da padrone sono gli extravergini di oliva. Buon segno, che rivela come il consumatore abbia ormai compreso che, nel panorama dei grassi alimentari, quest'olio è il primo della classe per bontà e valore nutrizionale e salutistico. Tuttavia la gamma degli oli di oliva non si ferma qui. Di poco inferiore all'extravergine, e ottenuto sempre dalla prima spremitura dei frutti, c'è l'*olio di oliva vergine* (quasi introvabile). Continuando a scendere di un altro gradino nella piramide della qualità, incontriamo l'*olio di oliva*, sempre meno presente nei negozi e non più facilissimo da reperire: è composto da *olio di oliva raffinato* (olio vergine "lampante", che viene purificato e reso commestibile) e olio di oliva vergine in percentuale non dichiarata (ed è un peccato, poiché più ce n'è, migliore è il prodotto finale). Di valore nutrizionale decisamente minore dell'extravergine, è comunque superiore e più resistente al calore degli oli di semi e perciò particolarmente indicato per la cottura, per le fritture in particolare. Tra l'altro, nascendo da un percorso più elaborato che ne sottrae colore, odori e sapori, l'olio di oliva è quasi neutro e all'assaggio non ha molto da raccontare. Un difetto che però diventa un pregio: quello di rispettare il gusto originale dei cibi da friggere. Abbiamo scelto per voi cinque etichette e le abbiamo ordinate secondo il miglior rapporto qualità-prezzo, osservando tra l'altro un paradosso: a volte questi oli arrivano a costare più di alcuni extravergini...

Migliore olio della categoria

Olio di oliva
€ 3,49 (lattina 1000 cc)

Giallo paglierino intenso, vegetale, rivela sentori mandorlati. Confezionato in lattina, è un classico tra gli oli di oliva di un'azienda di antica tradizione, attiva dal 1860. Fondata dalla famiglia Novaro, oggi è proprietà della società spagnola Deoleo. **Sasso, tel. 800907929, www.oliosasso.com**

Olio di oliva "Antica tradizione"
€ 4,58 (bott. 1000 cc)

Giallo paglierino, vegetale e morbido, si distingue per la sua qualità e per l'inventiva con cui viene raccontato. L'etichetta è ricca di contenuti, con suggerimenti di utilizzo. Oggi l'azienda, nata nel 1898, è proprietà italiana di Mataluni. **Dante-Oleifici Mataluni, tel. 800137902, www.oliodante.it**

Olio di oliva
€ 3,63 (bott. 1000 cc)

Di colore giallo paglierino, ha un gusto vegetale e una buona fluidità al palato. Prodotto da un'azienda storica, operante sin dal 1893, è oggi proprietà della spagnola Deoleo. **Carapelli Firenze, tel. 800489501, www.carapelli.com**

Olio di oliva
€ 3,43 (bott. 1000 cc)

Giallo paglierino, dai sentori vegetali, è morbido al palato. Proviene da un'altra azienda storica, operante dal 1865, oggi proprietà della spagnola Deoleo. **Bertolli, tel. 800017904, www.bertolli.it**

Olio di oliva "Il classico"
€ 4,29 (bott. 1000 cc)

Di colore giallo paglierino, dai sentori vegetali e mandorlati, ha una buona fluidità. Da un'azienda che data dal 1919, proprietà italiana della famiglia Fontana di Lucca. **Sagra, tel. 800722622, www.sagra.it**

E L'OLIO VERGINE? COME UN ONESTO VINO DA TAVOLA

Anche se gli manca quell'"extra" che fa l'eccellenza, l'olio vergine, come abbiamo visto, è solo di poco al di sotto del suo più nobile fratello e sarebbe un ottimo grasso da usare soprattutto per cucinare (e a un prezzo più conveniente). Purtroppo però non si trova, se non al Sud, e anche qui assai raramente. Dove è finito allora l'olio vergine di oliva? Perché non è messo in vendita al dettaglio? Eppure se ne produce in grandi quantità... La verità è che viene utilizzato quasi interamente come olio da taglio per ottenere gli oli di oliva. Per le sue qualità sarebbe invece il caso di rivalutarlo, come qualcuno già sta facendo. Nel mondo del marketing c'è anche chi giustamente ritiene che l'olio vergine potrebbe diventare l'equivalente del vino da tavola, mentre l'extravergine potrebbe essere innalzato su un gradino superiore, alla stregua dei vini più prestigiosi. In questo modo si salverebbe tra l'altro il mercato congestionato degli extravergini, funestato com'è da insistite operazioni sottocosto. Secondo tale logica, si potrebbero proporre i seguenti criteri d'uso: l'extravergine di alta qualità andrebbe destinato all'impiego a crudo e per la cucina di maggior valore; l'olio vergine di oliva per l'uso quotidiano, familiare, in cucina; l'olio di oliva per la frittura di qualità; e l'olio di sansa di oliva, l'ultimo della gamma, in concorrenza diretta con gli oli di semi, in frittura, soprattutto nei ristoranti (la sansa è l'insieme di bucce e noccioli residuo della lavorazione delle olive; da qui si estrae l'olio che ancora rimane; prima di metterlo in commercio, viene raffinato e anch'esso mescolato con olio di oliva vergine).

foto Riccardo Lettieri Il prezzo delle bottiglie è indicativo

Er mejo de Roma, dolce e salato

Da Trastevere a Testaccio. Nel regno della cucina giudaica, fra le botteghe amate dai buongustai romani e mercati storici e nuovi. Alla scoperta di locali che servono cucina creativa, ma anche bucatini all'amatriciana da manuale

TESTO FABRIZIA FEDELE FOTO ANDREA FORLANI

Sopra
Carciofo alla giudia del ristorante Ba' Ghetto; la chiesa di Santa Maria in Campitelli, nello storico rione Sant'Angelo.
A sinistra
Ponte Sisto, che collega Trastevere alla riva sinistra di Roma.

Da tempo immemorabile crocevia di genti di ogni parte del mondo, Trastevere è il quartiere più animato e caratteristico di Roma, sulla riva destra (ovest) del Tevere, a sud del Vaticano. Terra etrusca, fu conquistata dai Romani che, insediati sulla riva sinistra, volevano sviluppare la città anche sull'altra sponda del fiume.

Pani e pizze da far perdere la testa

Il quartiere di Trastevere è caratterizzato da dedali di viuzze pavimentate di sanpietrini e affollate a ogni ora, piazze suggestive, chiese monumentali, case popolari e palazzi nobiliari, animati mercati e locali tipici di ogni genere. Nella splendida via Garibaldi c'è il B&B Buonanotte Garibaldi, ex convento trasformato nella casa di famiglia di Luisa Longo e poi in un'originale guest house con tre camere sofisticate, decorate con sete e tessuti dipinti da Luisa, che ha l'atelier accanto all'entrata.
Le camere si affacciano sulla corte fiorita che ricorda il giardino di una casa marocchina, dove nella bella stagione si può fare colazione o prendere il tè. Da qui, salendo sul Gianicolo si gode di un magnifico panorama della città. Scendendo verso piazza Trilussa ci si trova di fronte a ponte Sisto: attraversarlo vuol dire passare sulla riva sinistra, tra via Giulia e via dei Pettinari, a un passo da Campo de' Fiori. Nella piazza tutte le mattine, tranne la domenica, va in scena il mercato, uno dei più antichi e più belli di Roma. Tra i banchi vicino alla fontana spicca quello di frutta e verdura di Claudio Zampa, su piazza dal 1923: una vera istituzione, da cui si riforniscono anche chef stellati, per le primizie di stagione e le varietà particolari di frutta e ortaggi. Siamo nel rione Parione, un mix di palazzi nobiliari, osterie, alberghi storici e botteghe di artigiani. A via dei Chiavari (fino ai primi del '900 qui risiedevano fabbri specializzati in serrature e chiavi) c'è l'Antico Forno Roscioli, dove Pier Luigi Roscioli, terza generazione di panificatori, custodisce con cura regole e segreti dell'arte bianca. Grande appassionato del suo mestiere, ogni giorno fa i conti con l'alchimia della lievitazione naturale. Tra i suoi pani più buoni c'è quello di segale blu di Alsazia e poi quello di farro di Monteleone di Spoleto. Un consiglio: state attenti alle classiche pizze bianca e rossa di scuola romana, perché danno dipendenza! Pochi metri più in là, a via dei Giubbonari, c'è la salumeria di famiglia, capitanata dal fratello Alessandro. Dire salumeria in realtà è molto riduttivo, perché si tratta di una boutique straripante di prelibatezze gastronomiche, con cucina annessa (celebre la carbonara della casa). I Roscioli infatti sono stati tra i primissimi ad adottare la formula della risto-bottega e ora stanno aprendo un terzo locale in Prati: un grande forno con cucina fast e ristorante gourmet.

Botteghe pantagrueliche di formaggi e salumi

Dall'altra parte di via Arenula, a via del Portico d'Ottavia inizia il ghetto: cuore e anima della Roma più autentica. È lo storico rione Sant'Angelo, il cui simbolo è un pesce: qui infatti, accanto al complesso monumentale augusteo, intorno al Teatro di Marcello, durante il

Sopra
Il mercato
di Campo de' Fiori.
A destra, in senso orario
Piazza Santa Maria
di Trastevere;
i *tonnarelli mantecati al cacio e pepe* del
ristorante L'invincibile;
una delle tante osterie
in cui è facile incontrare
cucina d'autore; caci
e caprini di Beppe
e i suoi formaggi.

Medioevo e fino al 1885 c'era il mercato del pesce della città, perché la vicinanza del Tevere e del porto fluviale di Ripa Grande garantivano un comodo approdo alle barche provenienti da Ostia.

Prima sosta da Beppe e i suoi formaggi: covo gourmand con le perle casearie a latte crudo prodotte da Beppe Giovale (provate l'erborinato di capra!), più qualche delizia d'oltralpe. Notevole anche la scelta di salumi di piccoli produttori e le eccellenze Panedieri, selezionata linea di pani di piccoli forni legati a diverse tradizioni territoriali, introvabili altrove. Qualche esempio? L'antico pane di Tolfa a coppia, lavorato a mano in due pezzi poi riuniti in un'unica pagnotta, e il pane casareccio di Santi Cosma e Damiano, cotto in forno a legna di castagno. Fermarsi da Beppe per la colazione, che qui è proposta con pane appena sfornato, ricotta fresca e un caffè fatto con la caffettiera napoletana, è un'esperienza da non mancare.

Biscotti, ciambelline e brioche a tutte le ore

Pochi passi più in là c'è Boccione, pasticceria kosher con più di 200 anni di storia: qui l'arte pasticciera è una questione di famiglia che si tramanda di madre in figlia, senza intrusioni dall'esterno. La mattina vengono sfornati i cornetti giganti e le veneziane, ma anche la *challah*, un pane ebraico a forma di treccia che somiglia a una grande brioche, il pomeriggio è la volta dei bruscolini, semi di zucca salati e cotti al forno. Straordinarie le torte di ricotta con marmellata di visciole o di ricotta e cioccolato, e altrettanto la pizza ebraica o *pizza di beridde*, un impasto dolce con mandorle, pinoli, uva passa, ciliegie e cedro canditi, di una bontà inaspettata e commovente. A via della Reginella, una traversa di via del Portico d'Ottavia, c'è il Mondo di Laura, la rivendita di biscotti della giovane Laura Raccah, che, dopo esser passata per Londra, New York e Tel Aviv, ha avviato il suo biscottificio (il laboratorio è in via Tiburtina). Solo biscotti, fatti a mano e rigorosamente kosher, dai nomi accattivanti: Green Lady con farina integrale, miele e pistacchi, Raggi di Sole con fiocchi di avena, uvetta e sesamo, Pepita con cioccolato e sale dell'Himalaya e Teddy Berry, una delle ultime creazioni, con avena, mirtillo e scorza di limone. Meritano la citazione anche le *roschette*, fragranti ciambelline di tradizione ebraico-tripolina, che Laura ha imparato a fare dalla mamma con olio di oliva, sesamo, buccia di limone e semi di finocchio.

Trionfo della cucina giudaica e sue contaminazioni

Il miglior indirizzo per gustare la vera cucina giudaico romanesca con sorprendenti piatti mediorientali è Ba' Ghetto, il ristorante dei fratelli Dabush, che si sono trasferiti a Roma da Tel Aviv. Si parte da un grande classico, il *carciofo alla giudia*, autentico capolavoro dell'arte culinaria romanesca (la ricetta nel box di pag. 130), e si prosegue con i fritti, dalle zucchine ai fiori di zucca, al filetto di baccalà, ma anche con i fragranti *falafel*. Deliziose la coratella e le animelle accanto a un esemplare shish-kebab; un capitolo a parte merita il cuscus, specie quello con carne stufata e bamia, una verdura saporita

A destra, in senso orario
Capesante con verdure e polvere di prosciutto dell'Osteria Fernanda; la Fontana delle Tartarughe, nell'ex ghetto; Zoc, bistrot vintage con cucina local esotica; una via a Trastevere.

con accenni piccanti, sconosciuta in Europa ma molto usata in Nordafrica e in Sudamerica anche con il nome di *okra* o *gumbo*. Melting pot gastronomico anche da Zoc, bistrot dal design industriale, aperto dalla colazione alla cena, dove i prodotti della campagna romana si uniscono a ingredienti e spezie di altrove. Dalla cucina, supervisionata da Angelo Troiani, escono piatti molto glocal, come il *kebab di coniglio porchettato con funghi speziati al curry, cicoria e cipollotto* o gli *spaghetti con ragù di agnello al berberé e ricotta* e persino la scherzosa *calbonala cinese*, la carbonara fatta con gli spaghetti di soia. Raccomandabile l'aperitivo in cortile.

E per finire, il modernissimo mercato di Testaccio

A Trastevere, Cristiano Catapano nella sua piccola osteria contemporanea dietro piazza Belli, L'invincibile, propone piatti in cui il territorio si combina all'estro personale con esiti felici. In menu troverete la *mozzarella di bufala in carrozza con crema di piselli alla menta*, i *tonnarelli con farina di tritello (fatti in casa) mantecati al cacio e pepe*, ma anche la *crema di ceci fredda con tagliatelle di totani scottate in padella* e *l'agnello in crosta di nocciole con funghi porcini trifolati*.

Altro indirizzo prezioso vicino a Porta Portese, a cavallo tra Trastevere e Testaccio, è l'Osteria Fernanda, il locale di Davide Del Duca e Andrea Marini: a dispetto del nome, più che un'osteria è una vera bistronomia, con cucina d'autore a prezzi accessibili. Tra le specialità di Davide: le *capesante con verdure in consistenze diverse e polvere di prosciutto*, il *raviolo di rosso d'uovo liquido con carne cruda e consommè leggero al Parmigiano*, il *rombo farcito di patate viola, salsa di pane e uova di aringa* e, finalmente, anche dei filologici bucatini all'amatriciana. Da qui il mercato di Testaccio è vicino, nella sua nuova sede di via Galvani, con 5000 metri quadrati di superficie, sotto la quale si stende un'area archeologica con anfore di epoca romana. Proprio di fronte al Monte dei Cocci si staglia l'ampia struttura bianca di ferro e vetro, aperta su quattro lati, progettata dall'architetto Marco Rietti, in linea con la normativa sul risparmio energetico e l'abbattimento delle barriere architettoniche. Un villaggio della spesa a 360°, con più di cento banchi di design, dove oltre a frutta e verdura, carne, pesce e pane, ci sono anche boutique di scarpe, vestiti, arredo e accessori. E un banco di libri usati, tra cui frugare per scovare vecchi manuali di cucina.

INDIRIZZI UTILI

BOTTEGHE
Antico Forno Roscioli
via dei Chiavari 34, tel. 066864045
Beppe e i suoi formaggi
via S. Maria del Pianto 9/11, tel. 0668192210, www.beppeeisuoiformaggi.it
Boccione
via del Portico d'Ottavia 1, tel. 066878637
Mondo di Laura
via della Reginella 18, tel. 0668806129, www.mondodilaura.com
Salumeria Roscioli
via dei Giubbonari 21, tel. 066875287, www.salumeriaroscioli.com

MERCATI
Campo de' Fiori
p.zza Campo de' Fiori (fino alle 14, no domenica)
Testaccio
Centro Polifunzionale nel quadrilatero fra le vie Galvani, Franklyn, Volta e Ghiberti (tutto il giorno)

RISTORANTI
Ba' Ghetto
via del Portico d'Ottavia 57, tel. 0668892868, www.kosherinrome.com
L'invincibile
via degli Stefaneschi 3, tel. 0668892925, www.ristorantelinvincibile.com
Osteria Fernanda
via Ettore Rolli 1, tel. 065894333, www.osteriafernanda.com
Zoc
via delle Zoccolette 22, tel. 0668192515, www.zoc22.it

GUEST HOUSE
Buonanotte Garibaldi
via Garibaldi 83, tel. 0658330733, www.buonanottegaribaldi.com

CARCIOFI ALLA GIUDIA

È un classico di Roma, un piatto amato e richiestissimo. Si fa con i carciofi mammola, a cui si tolgono le foglie esterne e si accorciano quelle interne con un coltellino a lama ricurva, lavorando in modo che assumano la forma di un bocciolo. Dopo averli lasciati in acqua e limone per qualche minuto, si asciugano e si battono l'uno contro l'altro perché le foglie incomincino ad aprirsi, poi si friggono in olio extravergine di oliva fino a che diventano morbidi. Si scolano a testa in giù su un vassoio, poi con una forchetta si aprono come grandi fiori, si condiscono con sale e pepe, si spruzzano con vino bianco e si friggono nuovamente in olio bollente per un minuto. Da mangiare appena fatti!

illustrazione Karin Kellner/2DM

Come nutriremo il pianeta?

Il cibo che produciamo è troppo e costa troppo poco. Eppure non riesce a sfamare tutti. Colpa di un modello agricolo ormai insostenibile. Siamo ancora in tempo per cambiare? L'abbiamo chiesto ai maggiori esperti italiani. Che ci parlano di biodiversità e di orti urbani

TESTI MARIA TATSOS E ALESSIA PAUTASSO

Di fronte agli scaffali dei supermercati traboccanti di frutta, verdura e carni, sembra impossibile. Eppure, è un dato di fatto: il nostro rapporto con il pianeta quale fornitore di cibo è in crisi. Trionfa lo spreco: solo in Italia ogni anno finiscono nella spazzatura 5,5 milioni di tonnellate di alimenti per un valore di 12,3 miliardi di euro. E non va meglio nei paesi poveri, dove gli alimenti deperiscono durante il trasporto per carenza di sistemi di conservazione. Intanto, circa 800 milioni di persone nel mondo hanno fame. Sarà questo uno dei temi caldi del Salone del Gusto e di Terra Madre (vedi il box nella pagina accanto). Noi intanto ne abbiamo parlato con alcuni dei maggiori esperti italiani, prima fra tutti Claudia Sorlini, docente della facoltà di Agraria all'Università di Milano. "L'aumento del consumo di carne nei Paesi emergenti, come i Bric (Brasile-Russia-India-Cina), incide sul prezzo dei cereali, che vanno sottratti all'alimentazione umana per la zootecnia", spiega. "Per 1 chilo di proteine animali servono 10-14 chili di vegetali". Per creare nuovi pascoli, la deforestazione muta i paesaggi. Il prezzo dei cereali rischia di continuare l'ascesa, complice anche la siccità che

In queste pagine
Risaie e selezione dei chicchi in India. Qui all'inizio del Novecento si conoscevano 5000 varietà di riso, oggi se ne coltivano cinque.

quest'anno ha attanagliato gli Stati Uniti. "La volatilità dei prezzi è provocata anche dall'utilizzo dei cereali, soprattutto del mais, per produrre bioetanolo e altre fonti energetiche", puntualizza Sorlini. "Nei paesi in via di sviluppo, questo fenomeno ha provocato il *land grabbing*: enormi superfici vengono comprate a questo scopo, a vantaggio degli investitori e a detrimento degli agricoltori locali".

La rivoluzione verde, che ha consentito di triplicare la produzione agricola negli ultimi 50 anni, è giunta a una battuta d'arresto. I margini di guadagno degli agricoltori diminuiscono, mentre l'inquinamento agricolo grava sul territorio. "Concimi, fitofarmaci, costo di energia e sementi hanno ridotto i margini di profitto", spiega Davide Ciccarese, autore del saggio *Il libro nero dell'agricoltura* (Ponte alle Grazie). In sintesi, oggi si producono grandi quantità di cibo a basso costo: per essere competitivo, l'agricoltore deve produrre sempre di più, investendo in tecnologia. Ma se l'offerta supera la domanda, i prezzi crollano. E può succedere che sugli scaffali giungano prodotti stranieri meno costosi, mentre quelli italiani restano a marcire nel campo.

Il modello di produzione agricola industriale intensiva, nato in Occidente ed esportato in tutto il mondo, punta alla monocoltura. "Un esempio interessante è quello di Napoli", spiega Marino Niola, docente di Antropologia dei simboli all'Università di Napoli Suor Orsola Benincasa e autore del libro *Non tutto fa brodo* (Il Mulino). "I napoletani erano noti come 'mangiafoglie' per il grande consumo di verdura. Con la diffusione della pasta e l'emigrazione nelle Americhe, nell'Ottocento l'industria locale si attrezza per rifornire gli italiani all'estero. E il paesaggio agricolo si adegua: le verdure cedono il passo a grandi produzioni di frumento". La monocoltura comporta rischi. "In Burkina Faso, gli agricoltori avevano destinato ampie estensioni ai fagiolini, di cui la Francia era grande importatrice", racconta Niola. "Circa tre anni fa, d'improvviso il gusto dei consumatori è cambiato e i burkinabé si sono trovati tonnellate di prodotto invenduto". Monocoltura è stata la parola d'ordine anche dell'era coloniale. Le produzioni locali sono state sostituite con piantagioni di caffè, cacao, canna da zucchero, tè. La fine delle colonie non è coincisa con una maggiore equità economica. L'economista Raj Patel cita l'esempio di un coltivatore ugandese: il caffè del suo campo è venduto a 14 centesimi al chilo, ma dopo infiniti passaggi è commercializzato in Occidente a 26,40 dollari, quasi 200 volte di più.

Questo modo di produrre ha provocato una riduzione della biodiversità. "All'inizio del Novecento, in India si coltivavano 5000 varietà di riso, adesso le più comuni sono cinque", commenta Roberto Spigarolo, dottore in Scienze Agrarie, impegnato nel campo della formazione. "In Lombardia esistevano 250 varietà di mele, oggi in un supermercato se ne trovano una decina: possiamo gustare frutti tropicali, ma a livello locale abbiamo meno scelta dei nostri nonni". Complice del cambiamento è la Grande distribuzione organizzata, la cui parola d'ordine è "vita lunga sullo scaffale". Si privilegiano frutta e verdura resistenti, in grado di conservarsi dopo viaggi di centinaia di chilometri. Se a questo scenario aggiungiamo la pluralità di passaggi, il risultato è che ci tocca consumare un prodotto costoso, con un sapore standardizzato e un alto impatto ambientale.

Siamo in tempo per cambiare, prima che questo sistema non sia più sostenibile? "Ci sono segnali positivi", commenta Sorlini. "C'è sempre più attenzione alla qualità degli alimenti e al rapporto cibo-salute. Fra le possibili strategie, la crescita della vendita diretta, la filiera corta. C'è poi una tendenza importante: lo sviluppo dell'agricoltura periurbana, per rifornire di cibi freschi la città. Succede a New York, a Parigi e anche a Milano". Occorre in sintesi un nuovo modello, che porti equilibrio fra aree urbane e agricole.

TORINO, 25-29 OTTOBRE

I CONTADINI VIRTUOSI DI TERRA MADRE

Una mela rossa attraversa i cinque continenti, uniti idealmente da una grande chiocciola, e cade sulla testa di Isaac Newton, simbolo di rivoluzioni e cambiamenti. Una mela che rappresenta storie, parla lingue diverse, ha il sapore unico delle varietà dimenticate: è questo il logo del Salone del Gusto e Terra Madre 2012. L'evento, organizzato a Torino dal 25 al 29 ottobre da Slow Food, Regione Piemonte e Città di Torino, ha un fil rouge: la scoperta dei cibi che cambiano il mondo. Un grande viaggio in un vortice di biodiversità, umanità, sapori e saperi, dalle foreste amazzoniche alla via della seta di Marco Polo, dai vigneti europei agli uliveti del Mediterraneo, fino al grande orto africano di 400 mq coltivato solo con profumatissime varietà locali. Protagonisti della manifestazione saranno i delegati di Terra Madre, i produttori ma anche i visitatori, che condividono un percorso tra piacere gastronomico e responsabilità collettive. Oltre 1000 espositori da 100 paesi affolleranno le bancarelle del mercato italiano e internazionale, con i Presìdi Slow Food in primo piano: formaggi d'alpeggio dei Balcani, risi indonesiani, miele messicano di Puebla, antiche varietà di caffè dell'Uganda, cola della Sierra Leone. Posto d'onore per i prodotti che rendono unica la cucina italiana: dalla pompìa, originale agrume sardo, al fico mandorlato di San Michele Salentino, all'acqua di fiori d'arancio amaro ligure. Cibi per rivoluzionare il modo di pensare la gastronomia, scoprendo la straordinaria diversità agroalimentare del pianeta. Nutrita la presenza degli chef che, tra Laboratori del Gusto, Teatri e Appuntamenti a Tavola, si cimenteranno in ricette originali, con ingredienti innovativi e preziosi "scarti", riscoprendo antiche preparazioni: largo alla fantasia con il delicato gelato di alghe nordeuropeo, l'inaspettato agnello di Niko Romito, la ricotta mantecata alla vaniglia con due gocce di aceto balsamico, fino al *seffa*, tipico cuscus dolce algerino. E ancora degustazioni di Barolo, rossi della Loira, vini in anfora georgiani. Ma anche Champagne, birre e rum da ogni parte del mondo. Non solo cibi, però. A Torino anche le parole possono cambiare il mondo: numerosi incontri approfondiranno temi di attualità, dal lavoro degli immigrati in agricoltura al futuro dei nostri mari, dall'uso dei pesticidi al "non cibo" che spesso mangiamo. Scopriremo quanti tipi di pane esistono, come nasce il cioccolato, l'origine del caffè. E per i più piccoli, appuntamenti per imparare a preparare le conserve o a fare le polpette. Programma completo su: www.slowfood.it

foto Archivio Slow Food, Rajesh Vora

Il viaggiatore che in cielo vedeva le pizze

La Stazione Spaziale Internazionale non è certo un ristorante. Ma non ci si mangia poi così male, afferma il nostro più famoso astronauta

ANTONELLA PREVITALI CONVERSA CON PAOLO NESPOLI

"In orbita si mangia di tutto", mi rassicura Paolo Nespoli, appena nota il tono preoccupato della mia voce. Insomma, lo spazio è il sogno di tanti bambini, magia per molti adulti. Ma gli astronauti dovranno ben mangiare! Nespoli è stato 157 giorni consecutivi sulla Stazione Spaziale Internazionale, in orbita a 400 chilometri dalla Terra. I problemi dell'essere in orbita sono due: primo, non si può cucinare, i cibi devono essere precotti e vanno riscaldati al momento del consumo. Secondo, il cibo deve essere ben gestito e conservato per evitare che fluttui per la stazione orbitante, che seppur piena di congegni tecnologici, non è dotata di frigorifero.

Com'è possibile mangiare di tutto?
Il cibo è una risorsa di energia che deve dare proteine, vitamine e complementi alimentari per sostenere la vita e il lavoro, in orbita (con 2800/3000 calorie) come sulla Terra. La NASA da anni studia cibi e metodi di precottura e preconfezionamento per garantire velocità di preparazione e soddisfazione per chi li consuma. Ci sono circa un'ottantina di alimenti divisi in quattro categorie: i cibi termostabilizzati contenuti in bustine da scaldare e mangiare; quelli liofilizzati a cui è stata tolta l'acqua che vanno semplicemente reidratati; due tipi da irradiare al microonde, bistecche o tacchino a fette, contenuti nelle stesse bustine dei cibi termostabilizzati e da scaldare come i primi. Infine ci sono i cibi secchi quali biscotti, frutta secca, cioccolato.

Non male, ma non c'è nulla di fresco? Sei mesi senza pomodori...
Ogni mese circa, a ogni astronauta spetta una scatola contenente i cibi richiesti e qualche sorpresa inviata dalla famiglia. Ricordo un arrivo di cibo fresco per i russi con mele, arance, limoni, cipolle... Il profumo che uscì dalla scatola ci aveva quasi stordito.

Allora, il cibo c'è. Ma il sapore?
Il sapore è personale perché ognuno lo percepisce in modo diverso. Oltretutto è dimostrato che olfatto e gusto, quando si è costretti in aree chiuse per molto tempo, diventano meno sensibili: per questo la NASA ha aumentato chimicamente il sapore dei cibi americani rendendoli, a me italiano, quasi immangiabili, ma lasciandoli ancora insipidi per i colleghi che aggiungono spezie come prassi. Una delle cose più buone è la bistecca di carne, fatta al barbecue. Quando si apre la busta il profumo di grill ricorda le grigliate con gli amici.

Come ci si prepara al viaggio spaziale?
È come fare un viaggio in un paese con una cucina diversa: bisogna adattarsi. Ci si allena

con dei test: dall'assaggio di 35 monodosi di cibi diversi a intere settimane in cui si mangia solo quanto sarà disponibile in orbita.

Si fa mai sentire la voglia di pizza?
Un giorno verso la metà della missione stavo fotografando delle nuvole con un teleobiettivo. Ho scattato diverse fotografie e poi, nel riguardarle, la prima mi sembrava una pizza margherita, la seconda una capricciosa, alla terza pizza ho pensato d'essere impazzito. Ci ho ripensato qualche giorno dopo, la pizza è un cibo genuino, buono, a cui non si dice mai di no, ma rappresenta anche l'uscita con gli amici per rilassarsi. Mi mancava il cibo e il suo valore sociale.

Il piatto preferito dell'ingegner Nespoli?
Il risotto alla milanese. Una delle poche cose che mia mamma ha sempre fatto bene. Nello spazio non c'è.

LIBRI

Un edonista in cantina

TESTO LUCA MALAVASI

La New York degli anni Ottanta e le sue mille luci l'ha praticamente inventata lui, Jay McInerney, in una serie di romanzi con protagonisti rampanti, disinibiti, quasi sempre alticci. Personaggi che bevono per darsi un tono, dimenticare, sopravvivere. Ma bevono generalmente bene, perché sono ricchi e alla moda e alla perenne ricerca del piacere. Leggendo i racconti di McInerney era dunque legittimo sospettare una certa competenza enologica, e ben si meritò, in patria, l'etichetta di "miglior scrittore di vino". Ma che McInerney fosse addirittura un esperto, lo si scopre solo adesso grazie alla pubblicazione, per Bompiani, de *I piaceri della cantina*, secondo volume di una trilogia inaugurata da *Bacchus & Me*, nel 2000, e arricchita quest'anno da *The Juice: Vinous Veritas*. *I piaceri della cantina* non è un romanzo né un saggio, ma la raccolta organizzata di una cinquantina di "cronache", tra la recensione e il bozzetto narrativo, di vini bevuti, enologi intervistati, cantine visitate, originariamente scritte per *House & Garden* (oggi fa la stessa cosa per il *Wall Street Journal*). Fu grazie a questa rubrica che lo scrittore, da semplice amateur ("non avevo mai sputato in un secchiello"), ebbe l'occasione di farsi "una cultura", spedito in giro per il mondo a visitare vigneti e stappare bottiglie, in compagnia di Lora Zarubin, ristoratrice e critico gastronomico. Da lei, McInerney ha imparato a far dialogare il piacere della cantina e quello della tavola: "Il modo migliore per avvicinarsi al Tocai", scrive per esempio, "è sedersi a un tavolo con una bottiglia e un tagliere di salame o prosciutto. Ma quasi tutti i pesci alla griglia sarebbero felici di fare la conoscenza di questa versatile uva".

Tre stelle e una sola ricetta: la semplicità

Massimiliano Alajmo, a 38 anni, è uno dei cuochi più famosi del mondo. Ha creato la pizza perfetta e le essenze della memoria. E il suo ingrediente preferito è l'acqua. Pura e trasparente

TESTO MARZIA NICOLINI

"Molti eccellenti cuochi si rovinano nel tentativo di diventare artisti", diceva Paul Gauguin. Lo stesso *non* si può dire per Massimiliano Alajmo. Classe 1974, padovano, Alajmo non può essere definito semplicemente chef: oltre a cucinare, inventa, sperimenta accostamenti, dipinge, crea linee di piatti e bicchieri, scrive libri e, a 38 anni, è il più giovane cuoco ad aver ricevuto tre stelle Michelin. Il perché lo si può dedurre concedendosi un pranzo a Le Calandre. Considerato uno dei venti migliori ristoranti al mondo, è la perfetta espressione della filosofia di Alajmo: tutto, nel locale, parla di buon gusto, cura ai dettagli, attenzione all'accoglienza di ciascun ospite. Questo, infatti, è il primo scopo che si prefigge Alajmo, "l'importanza del convivio, il far sentire a casa chi viene a mangiare qui da noi, con semplicità".

Gli Alajmo, a Rubano (PD), sono ristoratori da tre generazioni ed è con i genitori che Massimiliano compie i primi passi in cucina. Si diploma all'Istituto Alberghiero, iniziando la gavetta in diversi ristoranti del Nord Italia, per poi perfezionarsi in Francia da Marc Veyrat e Michel Guérard e approdare, nel 1994, al ristorante di famiglia. Questione di soli due anni e il locale guadagna la sua seconda stella Michelin (la prima nel 1992), mentre la terza arriva nel 2002.

Ciò di cui va in cerca Massimiliano è il sapore autentico: la materia va risvegliata, spogliata del superfluo per poter svelare la verità degli ingredienti, "cercando di agire con rispetto e leggerezza". Accade a Le Calandre e ancor di più nel suo secondo ristorante, aperto ad aprile, La Montecchia: qui il menu celebra piatti come gli spaghetti al pomodoro e l'hamburger di vitello, "semplici ma fatti con grandi materie prime". "Abbiamo lavorato due anni per rendere perfetta la pizza che serviamo", svela Massimiliano.

La cucina di Alajmo non si ferma al gusto, ma solletica tutti i sensi, andando a rievocare sensazioni ancestrali. È questo il senso della ricerca compiuta con il profumiere Lorenzo Dante Ferro: insieme hanno messo a punto dieci estrazioni, aneto, anice stellato, bergamotto, limone, mandarino, cardamomo, cannella, vaniglia, menta e zenzero, da aggiungere agli ingredienti per

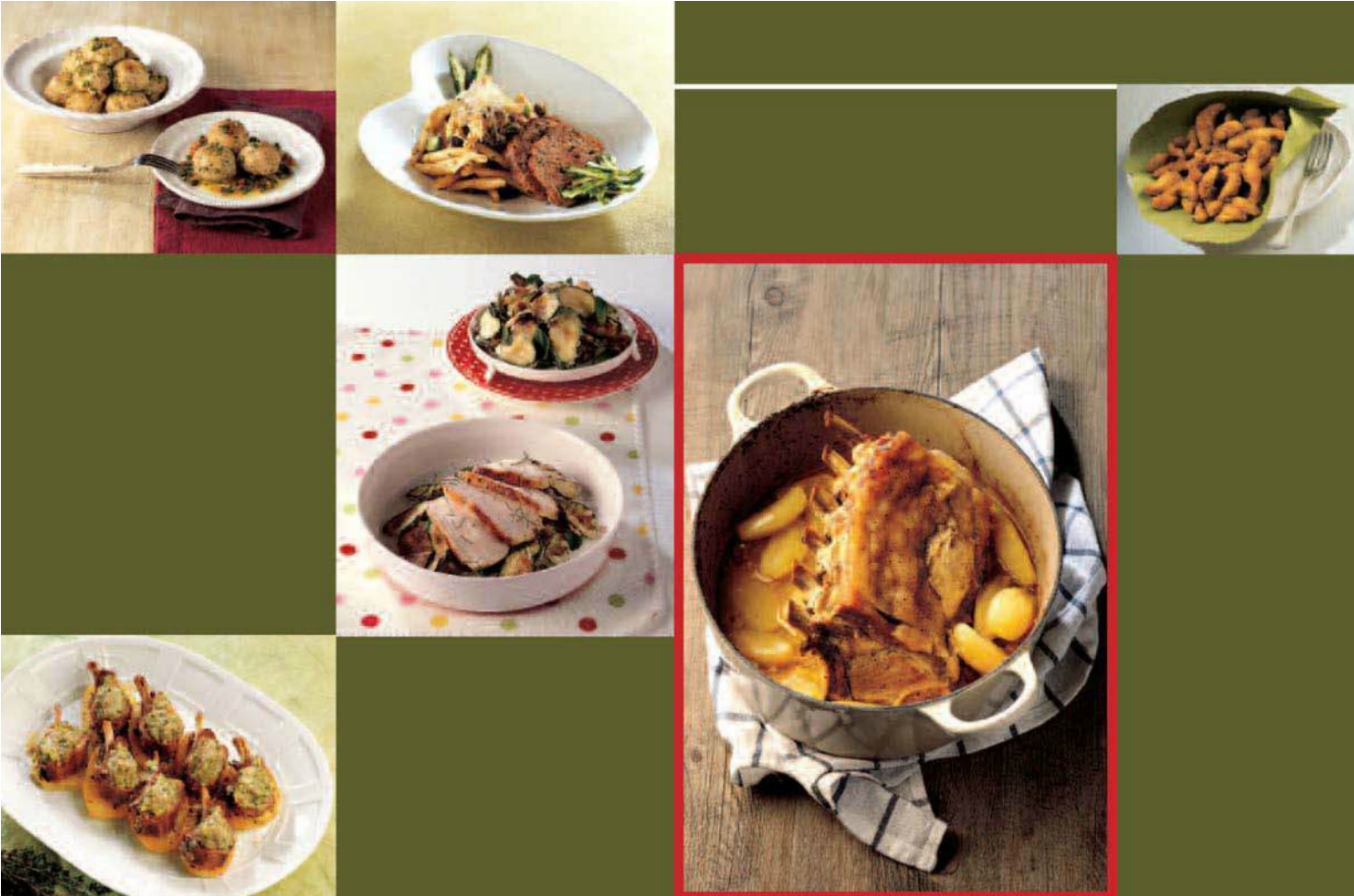
amplificare le sensazioni tra palato e narici. "L'olfatto ha la capacità di aprire i cassetti della memoria". E non stupisce che uno degli ingredienti prediletti dello chef sia l'acqua con la sua purezza e trasparenza, "l'elemento che più di tutti riesce a racchiudere la fluidità, la leggerezza e la profondità che ricerco quando cucino".

SKYFALL, IL NUOVO JAMES BOND

Martini&birra

TESTO LUCA MALAVASI

foto Alamy, Mario Reggiani, Photomovie

Ian Fleming, inventore di James Bond, amava le belle donne e il buon vino. E sarebbe forse contrariato vedendo la sua creatura bere una normalissima Heineken, come accade nel nuovo capitolo della saga, *Skyfall*, in uscita a fine ottobre, diretto da Sam Mendes e interpretato da Daniel Craig.
In gergo si chiama *product placement* e ha fruttato alla produzione 45 milioni di dollari, ma ha intaccato uno degli aspetti più caratteristici del personaggio: la sua passione per i cocktail, primo tra tutti il Vodka Martini "agitato, non mescolato".
Le competenze enologiche di Bond sono una nota non secondaria sulla sua carta di identità.
Non c'è film in cui non le esibisca, a volte quasi come un vezzo.
In *Si vive solo due volte* (1967, Sean Connery), assapora un sakè, congratulandosi per la perfetta temperatura di servizio, 36,8 °C.
In *Una cascata di diamanti*, dopo aver assaggiato uno sherry offertogli dal suo capo, M., commenta che si tratta di "una Solera eccezionale, del '51, penso"; e quando M. gli fa notare che lo sherry non è mai datato, replica che "mi riferivo all'annata originale su cui lo sherry è basato, il 1851". Appena può, Bond investe il denaro della Corona in pregiate bottiglie di Champagne: in *Bersaglio mobile* (1985, Roger Moore), mentre pranza al ristorante della Tour Eiffel, ne ordina una bottiglia del '75, seguita da un Lafite Rothschild del '59 (valore attuale circa 4000 dollari). Ma spesso, come in questo caso, non fa neppure in tempo a gustarli: una sparatoria interrompe il pranzo e sul cibo, intonso, cade la testa del suo avversario...

Tante ricette dedicate alle carni bianche

Per completare il tema carne, dopo “Manzo e Vitello” questo Speciale vede protagonisti pollo, tacchino, coniglio, agnello e maiale, carni bianche leggere, digeribili e molto equilibrate dal punto di vista nutrizionale. Le ricette proposte prendono in considerazione le esigenze più varie: la cucina facile di tutti i giorni, le occasioni di festa con gli amici e i piatti “col trucco” dove la carne c’è... ma non si vede. Inoltre sono evidenziate le preparazioni adatte ai bambini e quelle a basso contenuto calorico.

Zucca, un ortaggio che va aiutato

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

ECCO COSA FACCIO CON I SEMI

Non mi viene mai in mente di buttare i semi di una zucca: li sciacquo, li faccio tostare per bene in forno, finché diventano decisamente dorati (circa 40' a 100 °C). Li lascio raffreddare, poi li frullo con un pizzico di sale, in modo da ottenere una polvere bruna. Per preparare un riso autunnale, lo guarnisco con dadini di polpa di zucca arrostiti e poi lo spolvero con questa "farina" di semi tostati, che dà un tocco in più di colore e di gusto.

Quello che mi piace di più della zucca è il suo colore: sì, perché il sapore, invece, va sempre un po' aiutato, sostenuto, esaltato con i giusti completamenti. Il colore, invece, caratterizza immediatamente i piatti in modo inconfondibilmente autunnale: non per niente, per me, dopo il carciofo, l'asparago, il pomodoro ecco che finalmente arriva questo umile frutto della terra ad annunciare la mia stagione preferita, quella che porta via il grande caldo e mi restituisce un senso più familiare, di ritorno a casa. Non importa se il suo gusto richiede l'arte del cuoco per esprimersi al meglio; anzi la sua neutralità può essere una virtù, che consente di utilizzarla per diverse portate, dal primo al dolce. È proprio nella pasticceria, per esempio, che la zucca mi dà la possibilità di imprimere un carattere tipico autunnale: il mio babà di zucca ha il colore e la tonalità caldi di questa stagione e un sapore delicato, arricchito appena da mandorle e un goccio di rum. Un perfetto contraltare ai colori sgargianti dei dolci estivi! Non serve poi molto, in fondo, per aiutare la zucca: un trancio arrostito, "svegliato" da una scorza d'arancia e completato con un filo di olio è già un ottimo modo di gustarla.

Nei tortelli e nelle vellutate, però, può dare molto di più: e pensare che da piccolo la zucca non mi piaceva. Non era un cibo abituale in casa nostra e quando mi capitava di assaggiarla non la sapevo apprezzare. Ora, invece, mi piace moltissimo: a patto che nel ripieno dei tortelli ci siano mostarda e amaretti a esaltarne la dolcezza, e nella vellutata lo zenzero o altre spezie a "sferzarla" con un piacevole contrasto. Come vedete, ci vuole sempre un aiuto, piccolo ma ben dosato. Poi però si è ricompensati da un grande risultato. E attenzione: per decorticarla e arrivare al suo cuore tenero senza farsi male, è sempre meglio tagliarla in piccoli pezzi, per riuscire a eliminare meglio la scorza, poggiando bene le fette di piatto. A meno che non si prenda la varietà con la scorza molto sottile: quella, io, non la elimino, la arrostisco insieme alla polpa. E naturalmente non butto mai i semi...

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Tips Images

La Cucina Italiana Regionale più Cucina Italiana di così...!

La Cucina Italiana Cucina Regionale per iPhone e iPad: uno strumento pratico ed efficace, che partendo dalle basi della cucina tradizionale ti porterà a creare i piatti 'della nonna' in breve tempo e con poca fatica. Un indispensabile aiuto in cucina e al super per tutti gli appassionati di tecnologia con poco tempo da dedicare ai fornelli ma tanta voglia di ricette preparate come una volta. Per te, un'applicazione innovativa che coniuga il piacere del buon cibo dei tempi andati ai tempi stretti della vita moderna, senza dimenticare presentazioni d'effetto. Tutte le ricette sono sperimentate nella cucina della Redazione e si integrano in un'app dalla grafica tematica e gli efficaci strumenti tipici dell'iPhone.

L'applicazione, per iPhone e iPad, è disponibile sull'App Store a 2,39 euro.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Rosso e dolce
Ecco il nuovissimo Ketchup di Calvé con il 40% di zuccheri in meno. Tutto merito della Stevia, pianta dalle foglie dolcissime e senza calorie. Nel dispenser da 430 ml per rendere più gustosi panini e patatine senza troppi sensi di colpa.

Da un grande vino
Con un meticoloso processo di lenta acetificazione, a cui segue un lungo periodo di riposo in tini di larice e di rovere di Slavonia, Ponti produce questo eccellente aceto di vino da Chianti Docg. Il gusto intenso e pieno si abbina a verdure crude e cotte. In bottiglia da mezzo litro.

Carne sicura
È in vaschetta con tappo richiudibile che conserva le caratteristiche organolettiche. Da Plasmon, nella linea Sapori di Natura, l'omogeneizzato di pollo in confezione da 160 g per bimbi da 4 a 36 mesi.

Buono e sostenibile
¡Tierra! è un progetto di sviluppo sostenibile voluto da Lavazza. I coltivatori del caffè ¡Tierra! sono sottoposti a procedimenti di certificazione per conformarsi a rigorosi standard sociali e ambientali. Una miscela macinata, 100% arabica, in lattina da 250 g.

Come un vero spezzatino
Di Sojasun il nuovo spezzatino della linea Piatti Pronti vegetali. Bocconcini di soia, senza OGM, con piselli e pomodoro e con una consistenza analoga a quella della carne. In confezione da 280 g pronto in 2 minuti nel microonde.

Velocissimo
Riso Gallo amplia la sua linea Riso Expresso: in pochi minuti, in padella o nel microonde, due porzioni di riso integrale da condire a piacimento o per accompagnare, come piatto unico, carne e pesce. Nelle pratica busta da 250 g, che va in microonde.

foto Riccardo Lettieri

AULA DI CUCINA BELLA COME UN TEATRO

Arclinea, Miele e Dornbracht hanno realizzato insieme un progetto di grande pregio: l'aula "Teatro dell'Eccellenza" presso la Boscolo Etoile Academy, rinomata scuola per chef professionisti e amanti dell'eccellenza culinaria, che ha sede nell'ex convento trecentesco di San Francesco a Tuscania. La nuova aula, luogo architettonico di fascino, affacciata sul cortile dell'antico monastero, è stata voluta da Rossano Boscolo a due anni dalla nascita della sua academy. **www.istitutoetoile.it**

PANE QUOTIDIANO DA IPER CON LIEVITO MADRE

Ogni giorno i panettieri di Iper in tutti i punti vendita preparano pane di alta qualità con lievito naturale (o madre). Realizzato con acqua e farina e lasciato a contatto con l'aria per un tempo sufficiente a generare batteri lattici (che permettono la lievitazione dei prodotti da forno), il lievito naturale regala un pane più leggero, morbido e digeribile. Con questa scelta Iper, prima catena ad avere introdotto nei propri punti vendita la produzione del pane su larga scala, ancora una volta conferma l'attenzione alla freschezza e alla naturalità dei suoi prodotti. **www.iper.it**

IN FABBRICA SI FA LA SPESA AL MERCATO

Bancarelle di frutta e verdura, formaggi, salumi, pane... sul luogo di lavoro. Succede nello stabilimento Whirlpool di Cassinetta di Biandronno (VA), dove, al "Mercato a un passo", i dipendenti possono fare la spesa direttamente dai produttori. In uno spazio piacevolmente caratterizzato dal lavoro di tre studentesse del Liceo artistico di Varese, accanto alla portineria centrale della fabbrica, ogni giovedì il mercato è aperto anche agli esterni. **www.whirlpool.it**

10 ANNI DI FESTE DEL PANE E DELLO SPECK

Nello scenario meraviglioso di Santa Maddalena in Val Funes dal 28 al 30 settembre si festeggia il decimo anniversario della Festa dello Speck Alto Adige Igp, con una tre giorni di degustazioni e intrattenimenti. **www.speckfest.it.**
A Bressanone, sempre dal 28 al 30 settembre, in piazza Duomo, si festeggia invece il decimo anniversario del Mercato del Pane e dello Strudel "Qualità Alto Adige". **www.mercatodelpane.it**

RISO EXTRA IN LATTINA

Partner per un anno per i corsi, le degustazioni e le presentazioni de La Scuola de La Cucina Italiana, il riso Acquerello è coltivato nella "Tenuta Colombara" a Livorno Ferraris (VC) dalla famiglia Rondolino. Acquerello, un riso Carnaroli "Extra", ancora grezzo viene invecchiato almeno un anno, poi raffinato con metodo esclusivo, infine reintegrato con la sua preziosa gemma ricca di proprietà benefiche. Viene confezionato anche in pittoriche lattine. **www.acquerello.it**

RICETTE SIMBOLO

Qual è il vostro piatto d'autunno?

È questa la nostra domanda-indagine di stagione... Le risposte dei nostri fan sono davvero molto saporite, e il nostro chef Fabio Zago, conquistato dalla dolcezza dei colori autunnali, esprime la sua vena poetica... e quella golosa. Ecco cosa ci racconta: "Comincia l'autunno; le giornate si accorciano. Prime piogge e temperature fresche. Voglia di cucinare. Cotture lente e a fuoco dolce. Mi vengono in mente il ragù, gli spezzatini e magari il brasato. Polenta e formaggi. Anche qualche minestra. Forse sono troppo legato alle mie origini lombardo-venete? Ma ecco il colpo di scena: lo chef (io) ci ripensa e sceglie le castagne, il vero cibo dell'autunno. Le caldarroste non sono roba da chef, ma che importa? Una padella di ferro bucata e un taglietto sulla buccia; poi sul fuoco, magari quello a legna del camino, e il gioco è fatto. Naturalmente in compagnia di un bicchiere di vino rosso giovane. È un mondo che esiste ancora? Esista o no, per me castagne e Monte Bianco sono un tutt'uno imprescindibile e golosissimo, da concedersi in una malinconica domenica di pioggia. Qui di seguito, ve ne propongo una versione semplificata, davvero alla portata di tutti".

SPUMA DI MARRONI CON SALSA DI CACHI

Dosi per: 4 persone
Tempo: 20 minuti più 30 minuti di raffreddamento
Ingredienti: 250 g di crema di marroni
200 ml di panna fresca - 4 marroni glassati
1 caco - biscotti a piacere
zucchero a velo

Procedimento
Montate la panna con una frusta. Mescolate delicatamente la crema di marroni con la panna montata. Ponete la bacinella con la spuma ottenuta a raffreddare in congelatore per 30' circa. Lavate e pulite il caco, quindi frullate la polpa. Versate il frullato ottenuto su quattro piatti piani. Adagiatevi sopra una cucchiaiata abbondante di spuma di marroni. Guarnite quindi con i marroni glassati e completate la preparazione con i biscotti preferiti. Spolverizzate con zucchero a velo e servite.

Castagne e Monte Bianco per me sono un tutt'uno imprescindibile e golosissimo, da concedersi in una malinconica domenica di pioggia.

QUAL È IL VOSTRO PIATTO D'AUTUNNO?

Maria
Piatto povero povero... riso fagioli e castagne secche... mi ricorda la nonnina...
Liolita
Tagliatelle ai funghi, coniglio in porchetta e per dolce salame di fichi.
Mimo
Per noi che abitiamo qui in America... si tratta sempre dei piatti che prevedono l'uso di zucca!

@Anna Caldarroste nel cartoccio, quelle che ustionano le dita mentre le sbucci ma sono talmente golose che nn puoi farne a meno!!
@Chloe Una classica torta di mele, con un pizzico di cannella o un po' di amaretti sbriciolati, e una tazza di tè caldo.
@Gnam box È risotto alla zucca!
@Valentina La zucca è l'autunno!
@Carlotta Spezzatino alla birra con purè di patate!
@Paola Tagliatelle coi porcini.
@Silvia In autunno tempo di risotto di zucca e tagliatelle con castagne e funghi.
@Andrea Risotto zucca e salsiccia, da fare anche all'ultimo momento con la pentola a pressione come nel numero di novembre '94.
@Jessica Maltagliate con il sugo ai funghi! Poi delle more con savoiardi a pezzettini.

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Ufficio Centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
Redazione
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Luigi Caricato, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Karin Kellner/2DM, Luca Malavasi, Sanna Mander/Pekka, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Alessia Pautasso, Cristina Poretti, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Antonella Previtali, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Marco Santini, Barbara Sighieri, Studio Diwa (revisione testi), Maria Tatsos, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Alamy, Archivio Slow Food, Antony Favazza, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Riccardo Lettieri, Olycom, Photomovie, Antonio Pistillo, Beatrice Prada, Mario Reggiani, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Marco Santini, Alvise Silenzi, Tips Images, Rajesh Vora

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 10 - Ottobre 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
Ricetta di Sergio Barzetti

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012 by Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100FA
Tel. 0258101184
www.100fa.it

Abito Qui
Tel. 0229002518
www.abitoqui.it

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.it

Asa Selection
distr. Merito
Tel. 0473440230
www.merito.it

Ballarini
www.ballarini.it

Bitossi Home
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli rocco.com

Caterina von Weiss
www.caterina vonweiss.com

Ceramiche Milesi
Tel. 025393935

Coincasa
www.coin.it

COVO
Tel. 0690400311
www.covo.it

De Padova
Tel. 0277720244
www.depadova.it

fiorirà un giardino®
Tel. 0432602332
www.fiorira ungiardino.it

Fonderia Bucci
Tel. 072127127
www.fonderiabucci.it

Ikea
www.ikea.it

KnIndustrie
Tel. 0308935235
www.knindustrie.com

L'Abitare
distr. Corrado Corradi
Tel. 025099421
www.corrado-corradi.it

La Chaise Longue
www.lachaiselongue.fr

La Porcellana Bianca
distr. Unitable
Tel. 029850961
www.unitable.it

La Rinascente
www.rinascente.it

La Teiera Eclettica
www.teieraeclettica.it

Maisons du Monde
www.maisons dumonde.com

Maxwell & Williams
distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Mikasa
distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Moneta
distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Oikos
www.oikos-paint.com

Orissa
Tel. 0289402245
www.orissa.it

Paderno
Tel. 0321879711
www.paderno.it

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Royal Copenhagen
distr. Messulam
Tel. 02283851
www.messulam.net

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Sambonet Paderno Industrie
Tel. 0321879711
www.sambonet.it

Skitsch
Tel. 0236633065
www.skitsch.it

Smeg
www.smeg.it

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

Staub
www.staub.fr

Tescoma
Tel. 800777546
www.tescoma.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centrolino italiano.it

Variopinte
distr. Rossana Orlandi
Tel. 024674471
www.variopinte.com

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Wald
Tel. 075919621
www.wald.it

Zara Home
www.zarahome.com

LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di **novembre**
in edicola dal 25 ottobre

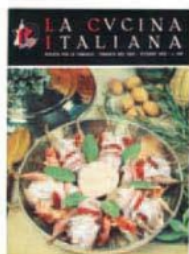
Buone zuppe

di tradizione e creative: 6 ricette ideali per i primi freddi

Viva il maiale
COSTINE, STINCO, ARISTA, CON AROMI E COTTURE INEDITE

Lambrusco, l'uva fa festa

Alla scoperta del più socievole dei vini italiani

Un cuoco d'acciaio per la moderna casalinga

Nel numero di ottobre 1962 si spiega come gestire una cameriera minorenne e come organizzare la vita famigliare quando la moglie lavora. Quindi si va nella cucina di un giovane Paolo Poli, già allora famoso attore teatrale. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucina italiana.it/potcast

Sempre più donne, sempre meno angeli del focolare: oltre che per la diffusione dei grandi elettrodomestici (lavatrici, lavastoviglie...), l'emancipazione femminile passa anche attraverso le piccole invenzioni. Come la prima impastatrice, brevettata negli USA da KitchenAid, nel 1919, e destinata a una evoluzione straordinaria: dai robot tuttofare (il primo in Europa venne prodotto dalla tedesca Reba nel 1959) fino alle macchine che oltre a impastare e tritare cucinano pure (il Bimby fu messo in vendita nel 1978). Questa soluzione della Girmi, nel 1962, si propone come "gastronomo" che si affianca alle moderne casalinghe. Un vero cuoco d'acciaio, affidabile ed economico.